

Syddansk Universitet

Arbejdsnotat - Evaluering og dokumentation af KRAM-aktiviteterne i Aalborg Kommune i KRAM-perioden

Nørlev, Jeanette

Publication date:
2007

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link to publication](#)

Citation for pulished version (APA):

Nørlev, J., (2007). Arbejdsnotat - Evaluering og dokumentation af KRAM-aktiviteterne i Aalborg Kommune i KRAM-perioden, Nr. 1.2006.18, 27 s., maj 31, 2007.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Statens Institut for Folkesundhed

Øster Farimagsgade 5A. 2. sal

1399 København K

Tlf. 39 20 77 77

sif@si-folkesundhed.dk - www.si-folkesundhed.dk

j. nr. 1.2006.18

akt. nr. 1868

31.05.2007

JEN/

Arbejdsnotat

Evaluering og dokumentation af KRAM-aktiviteter i Aalborg Kommune i KRAM-perioden

Jeanette Nørlev

En meget vigtig del af KRAM-kommunernes forpligtelse er konkret at igangsætte aktiviteter rettet mod KRAM-faktorerne i den måned, KRAM-undersøgelsen foregår i kommunen. Fysisk aktivitet er i den sammenhæng valgt som et område, der skal ekstra opmærksomhed på. Målet er, at alle borgere uanset alder i løbet af KRAM-månedens skal deltage i mindst én aktivitet udover det, de normalt foretager sig.

Det er i dette arbejdsnotat et væsentligt mål at pege på forhold i processen, som har haft betydning for, at netop de pågældende KRAM-aktiviteter er blevet initieret. Ligeledes er det et mål at kortlægge forhold af betydning for implementeringen og gennemførelsen af aktiviteterne. I den forbindelse vil der blive rettet fokus på hvilke faktorer, der har bidraget til, at de pågældende initiativer er blevet en succes og hvilke forhold, der har spillet negativt ind. Således vil der i evalueringen være fokus på såvel proces, struktur og effekt. På baggrund heraf fremdrages en række retningslinier og anbefalinger som kommende KRAM-kommuner gerne skulle kunne drage nytte af.

Indholdsfortegnelse:

Side

Første del. Indledning

1.1	Læservejledning	4
1.2	Forhistorien - om processen med at blive pilotkommune	5
	- Fra tanke til virkelighed	
	- Aalborgs Kommunes mål, kriterier og overordnet tilgang til processen	

Anden del. Evaluering

2.1	Den udviklede dokumentations/evaluerings skabelon præsenteres	8
2.2	Omfanget af og spændvidden i indsatserne	10
2.3	Gennemgang af aktiviteter i KRAM-perioden i Aalborg	11

Tredje del. Sammenfatning

	Opsamling (hvordan er det gået i virkeligheden)	
3.1	Forløbet	13
	- Organisatorisk	
	- Arbejdsgangen	
	- Kommunikation	
	- Økonomi	
3.2	Resultater	18
	- Aktiviteter	
	- Sundhedsmarkedene	
	- Arrangement-aflysninger i løbet af KRAM-perioden	
	- Nærmere begrebsafklaring	
3.3	Effekt	20
	- Den overordnet målopfyldelse	

Fjerde del. KRAM fremover

4.1	Råd og anbefalinger til de kommende KRAM-kommuner med udgangspunkt i erfaringerne fra Aalborg Kommune	22
	- Organisatorisk og opgaveløsningen	
	- Processen og målgrupperne	
	- Økonomi	
	- Aktiviteterne	

Femte del. Appendiks

Bilag	27
A. Mødeindkaldelser og referater	
B. Oversigt og gennemgang af KRAM-indsatser i Aalborg i KRAM-perioden	
C. Overordnet interviewguide i forhold til tovholderne	
D. Dagens KRAM (de 23 krammer fra www.aalborg.dk)	
E. Informationsbrev til de kommende KRAM-kommuner vedr. dokumentation og evaluering	
F. Råd og overvejelser til KRAM-enheden i forhold til de kommende KRAM-kommuner	

Første del. Indledning

1.1 Læservejledning

Notatet er bygget således op, at baggrunden for Aalborgs deltagelse som KRAM-pilotkommune først beskrives, hvorefter der redegøres for hvilke mål, kriterier og valg Aalborg Kommune overordnet har truffet og haft som pejlemærker i processen.

Derefter præsenteres en model for dokumentation og evaluering af de specifikke KRAM-indsatser i KRAM-måned, idet det begrundes og diskuteres, hvilke fordele der er ved at benytte den udviklede modelskabelon. Dernæst appliceres modellen (i en begrænset version) på de konkrete indsatser, som derigennem beskrives individuelt. Fokus vil her særligt være på ”hvordan er det gået” og ”hvordan man kunne have gjort det bedre”.

Dernæst kommer en opsamlende og sammenfattende vurdering. Her ses der først på forløbet dvs. processen, dernæst er der fokus på resultaterne og endeligt sigtes der på målopfyldelsen i forhold til det helt overordnede mål, dvs. effekten.

Med udgangspunkt heri forsøges de overordnede linier trukket op med fokus på ”hvad har vi lært” og ”hvordan bliver vi bedre”, idet der opstilles og gives en lang række råd og anbefalinger til de kommende KRAM-kommuner.

Som bilag er desuden vedlagt mødeindkaldelser og mødereferater (bilag A), og en samlet oversigt over de initiativer som Aalborg Kommune har udbudt i KRAM-måned (bilag B). I forbindelse med opfølgning på de særlige KRAM-initiativer er der udviklet en overordnet interviewguide, som er blevet anvendt i forhold til tovholderne (bilag C). Herudover findes de 23 stk. ”Dagens KRAM”, som i perioden har været på kommunens hjemmeside (bilag D). Endvidere er der vedhæftet et udkast til et brev til de kommende KRAM-kommuner (bilag E). I brevet er der detaljeret information om den dokumentationsproces, som de skal varetage lokalt i forbindelse med deres status som KRAM-kommune. Sidst, men ikke mindst, er der i bilag F samlet op i forhold til råd og overvejelser til KRAM-enheden, som udgangspunkt for det videre arbejde med dokumentation og evaluering i forhold til de kommende KRAM-kommuner.

1.2 Forhistorien - om processen med at blive pilotkommune

Fra tanke til virkelighed

Den 5. januar 2007 blev det officielt meldt ud, i den styregruppe som står for koordinering af sundhedsområdet i Aalborg Kommune, at Aalborg Kommune var blevet udvalgt til at være KRAM-pilotkommune. På det tidspunkt havde man endnu ikke drøftet pilotprojektet i udvalget for Sundhed og Bæredygtig Udvikling. Herefter er det hele gået meget stærkt. Den 18. januar blev projektet præsenteret for de forskellige forvaltninger i kommunen, idet Morten Grønbæk (SIF) og Tine Curtis (SIF) dels redegjorde for baggrunden for projektet, og dels orienterede om selve projektets indhold. Ligeledes blev de økonomiske rammer meldt ud, idet rådmand Thomas Kastrup-Larsen oplyste, at der ville være en samlet bevilling på 3,1 million kroner til projektet. Fordelingen af midlerne var overordnet: 300.000 kr. til en informationskampagne, 800.000 kr. til udsendelse af breve i forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen og 2 millioner kr. til aktiviteter.

Aalborgs Kommunes mål, kriterier og overordnet tilgang til processen

Overordnet mål

Planen har fra start været, at det ikke kun skulle være forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling, der var aftager af KRAM-undersøgelsen, men hele Aalborg Kommune. Derfor har man lige fra begyndelsen tilstræbt at få det ud i samtlige forvaltninger, med det mål for øje, at de enkelte forvaltninger skulle melde ind hvilke initiativer, de ønskede iværksat på hver deres område i forhold til KRAM. En naturlig følge heraf er blandt andet, at man organisatorisk har indrettet sig sådan, at man har dannet en tovholdergruppe med repræsentanter fra alle kommunens forvaltninger.

Arbejdsgangen

I udgangspunktet har man valgt at gøre tingene så enkle og simple som muligt. For det første har man begrænset brugen af store mødefora meget. Således har man kun i selve planlægningsfasen holdt 4 tovholdermøder, hvor samtlige nøglepersonerne var inviteret til at deltage. Derudover har man i forhold til tovholdermøderne valgt, at der udelukkende i

referaterne blev skrevet, hvad der er nyt fra møde til møde, og at der i det hele taget kun kom et mødereferat ud, hvis det var nødvendigt (dvs. hvis der var vigtige opsamlingspunkter). En arbejdsmetode som både har klare svagheder og styrker, og som der i sammenfatningen vil blive gået mere i detaljer med.

Kommunikation

Kommunikationsarbejdet har fra starten været et område, som man har valgt at prioritere højt. Der har således været knyttet en kommunikationsmedarbejder på KRAM-projektet på fuld tid gennem hele forløbet, fordi man har været meget bevidst om den store formidlingsopgave, som KRAM-deltagelsens mange delopgaver indebærer. Vedkommende har været ansvarlig for kommunikationen i forhold til markedsføringen af undersøgelsen i kommunen, herunder udvikling af en formidlingsplan og pressestrategi. Desuden er opgaven med indhentning af tilbud på diverse artikler, hvorpå der skulle trykkes logo (vandflasker, T-shirts, skridttællere, plakater, bannere, badges og postkort) været henlagt hertil.

På baggrund af ønsket om at fået inddraget politikerne og få undersøgelsen frem i medierne, har man på forhånd lagt en mediestrategi. Da den overordnede planlægning af de forskellige initiativer var på plads, bad man en tovholder fra hver forvaltning om at udvælge de to bedste arrangement i forhold til det pågældende forvaltningsområde. Den prioriterede liste er så blevet sendt til den kommunikationsansvarlige fra Forvaltningen fra Sundhed og Bæredygtig Udvikling, der herefter har formidlet det videre til kommunikationsmedarbejderne i de enkelte forvaltninger. Dette med henblik på at vedkommende skulle invitere den pågældende rådmand til arrangementet, samt stå for arbejdet med at lave en pressemeddelelse mv.

Også i forhold til konkret information til borgerne har kommunikationsmedarbejderen haft til opgave at udfærdige materiale. Her har man dels udarbejdet en folder der indeholdt oplysninger om de initiativer, der var åbne for alle borgere, og man har udarbejdet materiale der indeholdt oplysninger om aktiviteter rettet mod særlige målgrupper. Desuden har der på kommunens hjemmeside været en mangfoldig information til kommunens borgere om KRAM-undersøgelsen og dens mange facetter.

Faglige overvejelser

Fra politisk side har man været opmærksom på, at der ligger en særlig opgave i at få fat i de borgere, som det almindeligvis er vanskeligt at få fat i. Her har man ønsket at der skulle udtænkes og tilbydes en række tilbud til netop denne gruppe. Eksempelvis de ledige og kontanthjælpsmodtagere. Således har man haft et bevidst politisk ønske om med KRAM-undersøgelsen også at nå andre grupper, end dem man ofte når. En af overvejelserne som man i den forbindelse har gjort sig er, at man har stillet spørgsmålet, om man i forhold til de disse grupper havde lettere ved at nå ud til dem ved at tilbyde eksempelvis ekstremsport aktiviteter (f.eks. klatrevæg), frem for via de almindelige konkurrencesport- og profileringssport-aktiviteter. Her har man været villig til at ofre flere ressourcer for at nå denne gruppe, da det også i sidste ende ville rykke mere at få hul igennem her. Så overvejelserne har ikke kun været funderet omkring kvantitet, men også om kvalitet, forstået som at det ikke kun har været i forhold til deltager antallet man har haft mål, men i høj grad også i forhold til hvilke grupper det lykkes at få engageret.

Anden del. Evaluering

2.1 Den udviklede dokumentations/evaluerings skabelon præsenteres

Da målet som tidligere nævnt er, at alle borgere uanset alder, i løbet af måneden skal deltage i mindst en aktivitet udover det de almindeligvis deltager i, vil der skulle iværksættes et betydeligt antal forskelligartede aktiviteter indenfor et meget kort tidsrum. En i sig selv meget spændende udfordring. Målet om at det er alle borgere i kommunen, som man skal nå ud til, både fordrer og giver en enestående mulighed for at tænke og arbejde kreativt, eksperimenterende, tværfagligt og tværinstitutionelt.

Der er rigtig mange spørgsmål, der skal stilles, og svar der skal findes, før man på rimelig vis kan have en strategi for dette arbejde. Hvad skal der til for at ”få fat i” de mange forskellige befolknings-segmenter? I hvilke miljøer og med hvilken formidlingsstrategi får man bedst kontakt til borgerne? Hvilke aktiviteter forventer man at kunne ”lokke” mest med? Hvor og hvornår er det mest optimalt at igangsætte de pågældende aktiviteter? Osv. Osv.

Løsningen af denne opgave vil uden tvivl betyde, at man i den enkelte kommune vil skulle have mange gode diskussioner, og at man vil gøre sig et utal af konkrete erfaringer, som også vil være nyttige i forhold til det fremtidige arbejde med sundhedsfremme og forebyggelse i kommunen.

Qua sin deltagelse i KRAM-undersøgelsen, står kommunen således overfor en stor og meget spændende udfordring, som på sigt kan få stor betydning for folkesundheden lokalt. En udfordring som i kraft af sit omfang og sin meget begrænsede forløbsperiode kræver planlægning, overblik og koordination. For at kunne styre denne spændende, men formentlig også vanskelige proces, er det vigtigt at tænke på formidling, dokumentation og evaluering fra starten.

Formålet hermed er, at det skal være en hjælp i forhold til:

- At styre processen
- At prioritere
- At løse formidlingsopgaverne
- At evaluere hvordan det er gået
- At lære af erfaringerne

Ved fra starten at have fokus på processens udvikling i forhold til spørgsmål som ”hvad er planen?”, ”hvad skal der sker?”, ”hvordan gør vi det?” og ”hvem gør hvad og hvornår?” både på et overordnet niveau og i forhold til de enkelte initiativer, bliver det lettere at bevare overblikket og få opgaverne løst på en hensigtsmæssig måde. Ved systematisk at opsamle erfaringerne undervejs er det endvidere muligt at bruge læringen konstruktivt i forhold til at blive mere kompetent generelt i det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde.

En anden vægtig fordel ved at dokumentationsarbejdet sker sideløbende med processen, frem for at det bliver en opgave, der skal løftes, når alt det ”sjove” ide og planlægningsarbejde er på plads er, at det opleves som mere meningsfuldt, og det bidrager positivt til at kvalificere processen. Fordelen og berettigelsen af dokumentationsopgaven er således mere evident, når den sker som en del af forløbet, og derved minimeres faren for, at dokumentationsarbejdet kommer til at opleves som en unødvendig belastning i en travl proces også betragtelig. Samtidig bliver det beslutningsgrundlag hvorpå det politiske niveau, som skal tage stilling til hvilke af de foreslåede indsatser, der skal initieres, og hvilke der ikke ønskes iværksat, desto bedre beskrevet. Ved at have besvaret spørgsmålene, ”*hvad* går det ud på?”, ”*hvorfor*?”, ”*hvad* ønsker man at opnå”, ”*hvem* henvender det sig til?” og ”*hvad* regner man med at det vil koste/kræve?” har man politisk et ideelt grundlag at prioritere og træffe beslutning om et initiativ skal iværksættes eller ej.

Siden hen når de besluttede initiativer er gennemført, er det efterfølgende vigtigt i forhold til alle de konkrete initiativer at se på ”*hvordan* er det gået?” og ”*hvad* har og kan vi lære heraf?”. Når der på samtlige indsatser foreligger information om disse væsentlige parametre, er det muligt at vurdere, hvorvidt de overordnede mål er opnået og hvilke forhold, der har bidraget henholdsvis positivt og negativt hertil.

I forhold til iværksatte initiativer vil det således være gavnligt at besvare følgende spørgsmål:

Inden initiativet sættes i gang:

Initiativet – *hvad* går det ud på?

Baggrunden¹ – *hvorfor*?

¹ Her ønskes en kort beskrivelse af, hvorfor det pågældende initiativ ønskes iværksat. Baggrunden kunne f.eks. være, at man ved, at der blandt 70+ årige er en stor gruppe, som sjældent er fysisk aktive i minimum 30 minutter om dagen. Der ønskes ikke en overordnet begrundelse som ”Vi skal sætte noget i gang” eller ”Vi har midler som vi kan bruge”.

Målet² – *hvad* ønsker man at opnå?

Målgruppen – *hvem* henvender det sig til?

Forventet ressourceforbrug – *hvad* regner man med, at det vil koste/kræve?

Når initiativet er gennemført:

Erfaringen – *hvordan* er det gået?

Anbefalingen – *hvad* har vi lært?

Umiddelbart kan en sådan model virke tung, og det kan være fristende at springe nogle spørgsmål over eller at slå nogle spørgsmål sammen, eksempelvis baggrunden og målet. Det er dog ikke meningen, at de enkelte spørgsmål skal besvares med lange uddybende beskrivelser. Tværtimod er det meningen, at der for hvert spørgsmål blot skal komme et meget kort og præcist svar.

2.2 Omfanget af og spændvidden i indsatserne

Overordnet har der været afholdt et stort antal arrangementer i KRAM-måned (fra den 27. marts til 27. april) for Aalborg Kommunes borgere. Arrangementer som både har haft karakter af at være enkeltstående arrangementer, og aktiviteter der har strakt sig over en længere periode. I alt blev det til omkring 100 arrangementer, som både i udtryk og målgruppe har spændt bredt.

Her kan bl.a. nævnes GPS løb, springgymnastik for nydanskere, sansestimulation for babyer, Faklen (en uges løb døgnet rundt på en afgrænset rute), RAP n'DANCE (dans til den nye KRAM-sang), KRAMasjang for ca. 300 børn, Senior – OL og Bevægelse by Night for blot at nævne nogle få arrangementer.

Således har man haft udbudt initiativer til alle aldersgrupper, og der har ligeledes været opmærksomhed på særlige målgrupper, eksempelvis nydanskere, dagplejere – i kraft af deres rolle-model-funktion og borgere bosat i social udsatte boligområder. Måske er det netop lykkedes at præsentere et så varieret udbud af arrangementer, fordi der fra tovholdernes side er

² Målet skal udtrykkes så præcist som muligt, da det dels vil gøre det lettere at tilrettelægge initiativet og da det dels er nyttigt efterfølgende når det skal vurderes, hvordan det er gået. Målet kunne f.eks. være, at blandt gruppen af 70+ årige skal være 50 deltagere i initiativet.

blevet advaret mod den udbredte almindelige menneskelige tendens til blot at sætte autopiloten til og ikke tænke nyt.

For at se en samlet oversigt over alle arrangementer, se bilag B, og for uddybende information om udvalgte arrangementer, se bilag D.

Hovedparten af arrangementerne har været en succes og mange af initiativerne er der planer om også i fremtiden at udbyde. Dog har det været et gennemgående problem at ”skaffe” deltagere til de åbne arrangementer, hvor det har været hensigten at komme i kontakt med ”nye” borgere. Dette har vist sig svært og denne problematik vil der blive set nærmere på i fjerde del: KRAM fremover.

2.3 Gennemgang af aktiviteter i KRAM-perioden i Aalborg

En af konsekvenserne af at Aalborg Kommune er pilotkommune er bl.a., at standarderne for hvordan tingene skal gøres, herunder på hvilket niveau kravet til dokumentation skal ligge og hvordan det i praksis skal forløbe, ikke har været fastsat fra starten. Det har der undervejs været en løbende dialog om, og de dokumentationsværktøjer som præsenteres i dette notat og på KRAM-hjemmesiden, er da også alle udviklet undervejs i KRAM-perioden. En af konsekvenserne heraf er, at dokumentationsprocessen i Aalborg Kommune ikke 100 % følger den strategi, som de kommende KRAM-kommuner anbefales at følge.

I praksis er der i Aalborg Kommune blandt andet ikke blevet taget stilling til de første fem Hv-spørgsmål, inden et initiativ er blevet initieret, hvorfor det efterfølgende ikke giver mening konsekvent at forsøge at besvare samtlige spørgsmål i forhold til alle aktiviteter. Således har Hv-spørgsmålene ikke været med til at kvalificere arbejdet undervejs, som de er tænkt, hvorfor processen med at dokumentere arbejdet, alt andet lige, sikkert kommer til at opleves som en større byrde her end i de kommende KRAM-kommuner. Desuden adskiller Aalborg Kommune sig formentlig fra mange af de kommende KRAM-kommuner, idet de har haft en så god økonomi, at de ikke har haft behov for at lave en udvælgelse og prioritering af de foreslåede aktiviteter, men har haft ressourcer til at gennemføre alle de forslag, der er kommet ind, og som der politisk har været opbakning til. Derfor er der også valgt en pragmatisk tilgang når de aktiviteter som er iværksat i Aalborg Kommune i bilag B beskrives. I det omfang der foreligger

oplysninger om de første fem Hv-spørgsmål, vil de være at læse, ellers vil der i gennemgangen være mest fokus på ”*hvordan* er det gået?” og ”*hvad* har vi lært?”.

For at der ikke skal herske tvivl om, hvem der er afsender af hvilke budskaber, har jeg valgt ikke at indskrive mine kommentarer og vurderinger i bilaget, men at lade de enkelte projektmageres egne oplysninger og vurderinger stå ubehandlet. Dvs. bilaget gengiver ufortolket kildemateriale. På baggrund heraf er de centrale tovholdere blevet interviewet og den sammenfattende fremlæggelse tager således dels udgangspunkt i bilag B og dels de efterfølgende interview (se bilag C for en overordnet interviewguide).

.

Tredje del. Sammenfatning.

Opsamling (hvordan er det gået i virkeligheden)

Helt overordnet kan man sige, at der også for Aalborg Kommune har været tale om et pilot-projekt, og det på både godt og ondt. I forlængelse heraf er der blevet givet udtryk for, at det er ok, at der er sket fejl undervejs, men at det vigtigt, at man indrømmer dem (forholder sig til dem), da der heri ligger muligheden for at lære af processen. I forhold til det videre arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme har man fået en masse konkrete erfaringer særligt i forhold til samarbejdet på tværs af organisationen - og er derved blevet en hel del klogere. Desuden har man nu fået etableret et netværk på tværs af kommunens forvaltninger, et netværk som det som ny forvaltning formentlig ville have taget lang tid at etablere, hvis ikke lige man havde haft KRAM-undersøgelsen som en kærkommen anledning. I forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling er der da også blevet udtrykt stort ønske om fortsat at arbejde videre på at fastholde og videreudvikle dette netværk.

3.1 Forløbet

Organisatorisk

Målet om at det skulle være hele Aalborg Kommune, der var aftager af KRAM, betød som tidligere nævnt, at man havde dannet en tovholdergruppe, der var sammensat sådan, at der var minimum én repræsentant fra de øvrige forvaltninger i kommunen. Det har siden vist sig, at denne organisatoriske konstellation ikke gnidningsløst har været i stand til at sikre den ønskede effekt, idet det har været vanskeligt at nå ud i alle forvaltningerne trods den tværgående tovholdergruppe. Dette er der flere forklaringer på.

En af forklaringerne synes at være, at medlemmerne af tovholdergruppen alle har befundet sig på fuldmægtig plan, hvilket har betydet, at der nogle steder hele tiden har skullet hentes og sikres opbakning og accept i baglandet, hvilket der nogle steder har været en del vanskeligheder med. Det har således knebet med ejerskabsfølelse for projektet i nogle forvaltninger og deraf også begrænset initiativ og opfølgning. En af årsagerne til den manglende opbakning i visse forvaltninger skal tilsyneladende findes i, at der internt i kommunen har været uenighed om den ”sponsor aftale”, der er blevet indgået med Sport-Master i Aalborg om, at borgere der havde

udfyldt spørgeskemaet havde mulighed for at købe et bestemt par løbesko til en speciel nedsat pris. Denne aftale var blevet clearet i forhold til lovgivningen, men alligevel har der internt været stridigheder om, hvorvidt man skulle takke ja til dette tilbud, hvilket bl.a. har medført at der er forvaltninger, der ikke helhjertet har støttet op omkring projektet.

En anden forklaring er, at varetagelse af KRAM-opgaven nogen steder har været en opgave ud af mange – og ikke den vigtigste opgave – men ”bare en opgave” og ikke en kerneydelse. Således har der været stor forskel på om medarbejderne har fået opgaven oven i hatten, eller om de har fået lov til helt eller næsten helt at koncentrere sig om KRAM. Helt konkret drejer det sig om at man ikke alle steder har oplevet at have tilstrækkelige ressourcer (personalekræfter) til at løfte opgaven. I bagklogskabens lys er man i forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling blevet opmærksom på, at man med fordel sikkert kunne have brugt mere energi på ikke kun at få opbakning til projektet fra politisk side, men gjort mere ud af at få committet de øverste administrative ledere (forvaltningsdirektørerne). Således havde det ganske givet været hensigtsmæssigt i højere grad at spille på alle strenge.

Sidst, men ikke mindst, spiller det ganske givet også ind, at de forskellige forvaltninger er meget forskellige i deres almindelige arbejdsmåde og dermed også i forhold til deres erfaringer med at lave initiativer af den type, som KRAM-opgaven indebar. Således er der meget forskellige kulturer i de forskellige forvaltninger – så selvom man er den samme kommune, er kommunen så stor, at man ikke arbejder på den samme måde alle steder.

Tovholdergruppens betydning

Blandt de KRAM-ansvarlige i kommunen har der været bred enighed om, at tovholdergruppen er en faktor af meget central betydning og vigtighed for KRAM-projektets forløb. Derfor er der blevet givet udtryk for, at sammensætningen af denne gruppe er af stor vigtighed. Således er der behov for at man gør sig grundige overvejelser omkring denne gruppes funktion, virkemåde og mandat. Herunder om det er gunstigt at gruppen (skarpt trukket op) er sådan sammensat, at den både består af ”arbejdsfolket” (dem der skal udføre arbejdet i praksis – projektmagerne) og ”formidlerne” (dem der udelukkende har en sende-videre-funktion - bureaukraterne). Dette kan uden tvivl give anledning til frustrationer internt i gruppen, da både måden at tænke og arbejde på typisk er væsentlig forskellig for de to grupper. I den forbindelse er der eksempler på

problemer, der kan opstå i kølvandet på en uhensigtsmæssig organisering. Som når man for eksempel deler arbejdet sådan, at det ikke er den samme person, der står for organisering af aktiviteten og kontakten og involveringen af målgruppen. Her er det vigtigt, at det er de samme mennesker, der har ansvaret for begge opgaver, fordi der ellers let kan opstå problemer omkring ejerskab overfor initiativet, med manglede deltagelse som følge. Således var alle enige om, at det var utroligt vigtigt, at de nøglepersoner, der udvælges, er ildsjæle, der kan motivere, engagere og tage kontakt til de forskellige borgergrupper i øjenhøjde. Hvorfor man bør afsætte og bruge tid på at finde de helt rigtige personer i kommunen, da det har afgørende betydning for, hvorvidt de særlige KRAM-aktiviteter bliver en succes.

Arbejdsgangen

I forberedelsesfasen har man kun i meget begrænset omfang afholdt tovholdermøder, og undervejs i selve aktivitetsperioden, har man udelukkende klaret sig ad-hoc med mindre arbejds-møder. Denne arbejds-gang har både fordele og ulemper.

Fordele ved den valgte tilgang har blandt andet været

- Den er umiddelbar kraftig tidsbesparende.
(få møder, samt få og begrænsede referater).
- Det virker meget smidigt.
(aftaler laves løbende og direkte mellem de relevante parter).

Ulemper ved den valgte tilgang har blandt andet været

- Det er sværere at danne sig et overblik.
- Som udefrakommende er processen nærmest umulig at følge
(hvilket dog ikke er et mål i sig selv!).
- ”Fællesskabsfølelsen” i tovholdergruppen kunne være mere udviklet.
(jo færre møder og fælles referencepunkter, jo mindre synergieffekt opstår almindeligvis).
- Informationsniveauet er lavt, hvilket betyder ringe mulighed for at trække i håndbremsen, ændre taktik osv. i tilfælde af, at der er behov herfor.

I forhold til forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling, som har været den forvaltning projektet har været forankret i, er der blandt de øvrige tovholdere blevet givet udtryk for følgende oplevelser og synspunkter:

- Samstemmende har der været der stor enighed om, at der er blevet gjort et enormt stort stykke arbejde. Og at det har været en stor og krævende opgave for en ny tværgående forvaltning.
- I flere tilfælde har man oplevet, at medarbejderne internt i forvaltningen ikke havde viden og overblik omkring hvad hinanden foretog sig, sandsynligvis pga. manglende intern kommunikation.
- Manglende synlighed om hvem der havde det sidste ord at skulle have sagt i tovholdergruppen. Hvem var lederen? Således oplevedes det som et problem, at der var ”nye” i spidsen for hvert møde.
- Hvem der var ansvarlig i forhold til økonomi, information og dokumentation var tydeligt. Denne meget klare opdeling (uddelegering af opgaverne) blev ikke af alle oplevet som hensigtsmæssig, da det for de eksterne parter samtidigt medførte, at det undervejs i forløbet var mange personer, man skulle henvende sig til og have fat på i forbindelse med at løse opgaverne.

Kommunikation

Der er ingen tvivl om at alle kommunens borgere har hørt om KRAM-undersøgelsen. Dels fordi den har været meget synlig i gadebilledet, og dels fordi der har været en del fokus på den til undersøgelsen tilhørende spørgeskemadel og dels på Sport-Master aftalen. I den forbindelse blev der i interviewene med tovholderne peget på en del problemer som udsprang af: at for borgerne og i deres bevidsthed har al KRAM haft Aalborg Kommune som afsender.

Det har blandt andet betydet, at de der udelukkende har haft med udvikling og gennemførelse af KRAM-aktiviteter at gøre, ligeledes i deres kontakt med borgerne har skullet ligge øre til alle de problemer, der har været i forhold til spørgeskemaet, undersøgelsen i bussen (borgere der har

læst, at man manglede undersøgelsespersoner, og som ønskede at deltage, men som ikke var inviteret og derfor ikke kunne deltage) og sponsorproblematikken. En del af kommunens ansatte har oplevet denne sammenblanding i folks bevidsthed som en væsentlig barriere i deres arbejde, da det bl.a. har medført at de ind imellem er stødt på folk, der ikke har været interesseret i at samarbejde/deltage i KRAM pga. dårlig omtale. Det har således været på både godt og ondt at undersøgelsen har sat sit fodafttryk. I den forbindelse er det også vigtigt at huske, at man her er underlagt de almindelige presse-/nyhedsbetingelser, som bl.a. indebærer at dårlige nyheder generelt sælger bedre end de glade nyheder. Og som altid har det været svært at vende bøtten, når først fokus er sat på de dårlige ting ved undersøgelsen. Endvidere har man oplevet det som vanskeligt at fastholde pressens interesse i så lang tid. Således har det været vanskeligt at få pressen til at skrive om aktiviteterne og fastholde medieinteressen, da KRAM ikke forbliver at være en nyhed. Dette er sandsynligvis en af de væsentligste grunde til, at der kun er blevet skrevet fire artikler på de omkring 100 aktiviteter!

Efterfølgende har man dog på Aalborg Kommunes hjemmeside eksempelvis kunnet læse ”KRAM din fodbold. Onsdag d. 16. maj klokken 11 - 14.30 afholdes der Hammer Bakker Cup på udendørsarealerne ved Vodskov Hallen/Skolen. Hammer Bakker Cup er en fodboldturnering for borgere i Aalborg Kommune, som har et psykisk og fysisk handicap”, hvilket indikerer at KRAM-brandet trods alt opleves som et logo, som kommunen gerne fortsat vil promovere. Således er man da også i forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling blevet enige om, at det i uge 41 kommer til at hedde KRAM-uge igen, fordi nu er begrebet ude. Således gælder det om at ”høste frugterne”, hvorfor er det er vigtigt at det fremover hedder KRAM, så man ikke forvirrer folk, men tværtimod nyder godt af, at det nu har sat sig fast i folks bevidsthed.

Økonomi

Aalborg Kommune havde afsat et stort beløb til gennemførselen af KRAM-Aalborg, og dette har ganske givet gjort arbejdet, herunder involvering af de øvrige forvaltninger i kommunen lettere, end hvis de afsatte ressourcer havde været knappe. Således har der været ressourcer til at igangsætte samtlige af de aktiviteter, som man fra de forskellige forvaltninger har meldt ønske ind om, uden at der skulle foretages nogen form for prioritering. En i sig selv meget positiv arbejdssituation, og som har givet forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling gunstige arbejdsbetingelser i samarbejdet. Hertil skal siges, at dette ikke har betydet at alle pengene er

blevet fyret af, faktisk er der stadigvæk penge tilbage på projektet, hvilket peger i retning af at de gode betingelser ikke har medført ødselhed, men at midlerne er blevet anvendt fornuftigt og formålstjenligt.

Opsummerede omkring ting, der angives at have haft negativ betydning i forhold til processen/forløbet:

- Meget kort tid fra ide til gennemførsel.
- Manglende tid – mange andre vigtige opgaver, der skal løses.
- Timing af undersøgelsen (en stor opgave lige i kølvandet på en kommunesammenlægning).
- Første gang KRAM overhovedet, dvs. der er ingen for-erfaringer at trække på.
- Forskellige kulturer, der skal samarbejde.
- Forretningsgange, der ikke er særlig veludviklede. I forbindelse med aflysning af et arrangement betød det ligeledes at aflysningen ikke var nået ud til alle, hvilket var meget uheldigt.

Opsummerede omkring ting, der angives at have haft positiv betydning i forhold til processen/forløbet:

- Godt økonomisk grundlag, det vil sige få økonomiske begrænsninger.
- Spændende og lærerig proces, hvor der har været mulighed for at tænke og arbejde kreativt.
- Mange engagerede ildsjæle med stor erfaring.

3.2 Resultater

Aktiviteter

Der er flere grunde til, at de forskellige initiativer har forskelle i succesraten. I første omgang bør forskellene nok tilskrives uens rammebetingelser og forskelle i ”commitment”, herunder forskelle i erfaringer med og evnen til at skabe, igangsætte og gennemføre konkrete slutbruger initiativer. Disse forskelle udspringer i nogen grad ligeledes af organiseringen - tovholdergruppens sammensætning og funktion. Derudover peges der også på at følgende

forhold overordnet har haft betydning: den geografiske placering af KRAM i kommunen og utilstrækkelig begrebsafklaring (uddybes herunder eksemplificeret i sundhedsmarkederne).

Sundhedsmarkederne

Oprindeligt var der planlagt tre sundhedsmarkeder, som så undervejs blev til to. Denne beslutning blev truffet på baggrund af, at der ved det første sundhedsmarked ikke var en tilfredsstillende tilslutning. Her var der særligt to ting, der var i fokus.

For det første viste det sig at være problematisk, at der til markedet både var fokus på sundhedsfremme og så samtidig deltagelse af patientforeninger mv. Denne sammenblanding blev opfattet som uhensigtsmæssig, og det blev pointeret, at det ikke var sygdom, der burde være i fokus, men at sundhedsmarkeder udelukkende bør have opmærksomheden rettet mod sundhed og sundhedsfremme. I det hele taget blev det af tovholderne pointeret, at det var vigtigt hele tiden at forsøge at bevare fokus på sjov og leg – for at få livskvaliteten med - og at det ikke bør fremstå, som at det er hårdt arbejde at holde sig Fit-for-fight. Der er mange borgere som man slet ikke når ud til, hvis det bliver for alvorligt!

Det andet fokuspunkt vedrørte den geografiske placering, hvor man er blevet opmærksom på, at det kan være vanskeligt at opbygge den rette stemning og et gunstigt miljø, hvis ikke stedet omkring bussen og undersøgelseslokalerne og dermed også stedet for hovedeventene dels ligger et meget centralt placeret sted, dvs. et sted hvor der naturligt kommer mange mennesker forbi dagligt, og dels hvis ikke stedet på en fornuftig måde er afgrænset, således at der let opstår en intens stemning.

Arrangement aflysninger i løbet af KRAM-perioden

Undervejs i KRAM-måned blev i alt tre arrangementer aflyst. Det drejer sig for det første om arrangementet ”Friday fever dance” som blev aflyst pga. manglende antal tilmeldte, hvilket udelukkende skyldtes manglende kommunikation mellem projektmanager og de deltageransvarlige. For det andet blev det event, der skulle have været i forbindelse med flytning af KRAM-bussen, hvor man havde planlagt at lade bussen eskortere gennem byen til Nørresundby, afblæst. Et arrangement som blev stoppet fordi Teknisk Forvaltning ikke kunne tillade et optog

gennem den stærke bytrafik fredag eftermiddag kl.16.00. Og for det 3. blev der som tidligere nævnt aflyst et sundhedsmarked.

Nærmere begrebsafklaring

Også i forhold til SIF var der blandt nogle tovholdere et stærkt ønske om, at man i højere grad gik ind og definerede hvad man forstår og vil have med som særlige KRAM-aktiviteter. Her oplevede nogle et stort behov for, at man meget nøjere præciserede, hvad der hører med, og hvad der ikke hører med. I den forbindelse mente man, at man, ved at SIF påtog sig rollen som den ansvarlige for en klar begrebsafklaring og dermed for nogle faste rammer for hvad der kan puttes ned i hatten, formentlig kunne undgå en del lange unødige ikke frugtbare diskussioner og samtidig opnå den gevinst at man i sidste sende ville komme til at sende et mere klart signal til borgerne. Spørgsmålet lød således - hvad forstår SIF ved en særlig KRAM-aktivitet?

Som ovenfor nævnt ville en tydeligere udmelding og en præcis terminologi sandsynligvis havde kunnet afhjælpe de problemer, der opstod i forbindelse med sundhedsmarkedene, hvor man både gav plads til mange forskellige NGO'er som eksempelvis tilbød iris analyser, healing og akupunktur. Men også i forhold til hvad kommunen almindeligvis foretager sig blev der udtrykt ønske om og behov for en stillingtagen til hvornår noget er KRAM og hvornår det blot er noget man har (dvs. havde i forvejen). Her opleves det som centralt, at man får præciseret, at det er de nye ting, som man sætter i gang, som bør være det, der er i fokus. Ellers oplever man en fare for at det bliver rene banaliteter, der får vægt, særligt fordi der i systemet også ligger den holdning at man skal "tage de løsthængende frugter først".

3.3 Effekt

Den overordnet målopfyldelse

Målet om at alle borgere i kommunen skulle deltage i mindst en aktivitet udover hvad de almindeligvis deltager i, er desværre på ingen måde opnået. Det er dog meget vanskeligt at estimere hvor mange borgere, der har deltaget i de særlige KRAM-aktiviteter. Formentlig er det også sådan, at der er en gruppe af borgere, der har deltaget i mere end et KRAM-initiativ, hvilket gør det formålsløst at forsøge at lave en optælling. Der er dog ingen tvivl om, at der særligt er en stor målgruppe, som man har haft vanskeligt ved at få fat i. Det drejer sig om den store gruppe af erhvervsaktive, som ikke middelbart er en målgruppe, som kommunen har

direkte indflydelse på. Således synes det lettere at stable initiativer på benene, der henvender sig specifikt til børnene, de unge og de ældre, ene og alene af den grund af at det er målgrupper som kommunen allerede har en stor kontakt til og indflydelse på deres dagligdag gennem kommunens daginstitutioner, skoler, aktivitetscentre og plejehjem mv.

Selvfølgelig ville det have været dejligt hvis man ved KRAM-undersøgelsens slutning, kunne have fortalt om hvor mange, mange tusinder borgere der har hoppet, løbet, klatret og leget hele måneden igennem. Hertil er der at sige, at der er mange, der har haft sved på panden og mange, der har ladet sig inspirere af kommunens initiativ, men der er også mange der ikke er kommet op af sofaen.

Spørgsmålet er, om et af de væsentlige spørgsmål som man bør stille er ”stod udbyttet i rimeligt forhold til indsatsen?” Og i den forbindelse er der også værdi i at overveje ”hvor stor en oplevelse/glæde de borgere der har deltaget har haft – har det rykket noget?” og ”hvordan ville pengene ellers være blevet brugt?”.

Desuden giver det god mening at være opmærksom på de sidegevinster, der evt. måtte være. Her kan nævnes etablering og udvikling af et netværk internt i kommunen i forhold til forebyggelse og sundhedsfremme, lærerige erfaringer ved at have prøvet kræfter med så stor en opgave og dermed forbedrede forudsætninger for det fremtidige arbejde samt indsamling af de frugter, der på sigt kan høstes pga. indsatsen.

I den forbindelse er det vigtigt at huske, at det langt fra er det farvel til KRAM som Aalborg Kommune pt. står overfor, men at en af KRAM-kommune forpligtelserne netop er, at man fortsat har ansvar for til at styrke indsatsen rettet mod øget fysisk aktivitet blandt borgerne minimum de to efterfølgende år. Dette løfte er man bevidst om. Allerede nu har man eksempelvis planlagt til efteråret at afsætte et lille areal til skovrejsning og hvor man tænker KRAM ind, idet man i den sammenhæng har besluttet at etablere en gå/løbe sti på omkring 1-1½km, så der bliver etableret en lille lokal motionsrute. Og den slags overvejelser er der mange af, og det vil der formentlig fortsat blive ved med at være ikke mindst i betragtning af, at det netværk, der er dannet med etablering af tovholdergruppen efter al sandsynlighed fortsætter.

Fjerde del. KRAM fremover

4.1 Råd og anbefalinger til de kommende KRAM-kommuner med udgangspunkt i erfaringerne fra Aalborg Kommune

Vigtigt i forhold til organisering af KRAM internt i kommunen: Det anbefales

- at KRAM ikke organiseres som en ren sundhedsforvaltningsopgave, da der er stort behov for tovholdere ude i kommunens forvaltninger.
- at man arbejder meget målrettet på både at inddrage de folkevalgte politikere og de øverste embedsmænd (forvaltningsdirektørerne), da opgaven kræver forpligtelse og opbakning hele vejen rundt for at blive en succes.
- at man organiserer sig således at man i så vid udstrækning som det er muligt er så fysisk tæt placeret på hinanden, at kommunikationen hele tiden har god mulighed for at blive delt. En løsning på problemer med at medarbejdere internt i forvaltningen ikke har viden og overblik omkring hvad hinanden gør, kan eksempelvis løses ved at man holder faste morgenmøder. Møder af kort varighed, udelukkende med det mål at sikre, at man får hinanden ordentligt gensidigt orienteret.
- at man fra starten gør sig selv og hinanden fuldstændig klart, hvem der har hvilke roller, herunder hvem der gør hvad, og hvem der laver aftaler med hvem. Så alle hele tiden ved hos hvem de forskellige opgaver ligger. Igangsættelse af så mange aktiviteter kræver en kraftig aktivitetsstyring, som man kun har en chance for at varetage kompetent, såfremt man har en meget klar rollefordeling, som alle kender og respekterer.
- at man overvejer om ”servering af pakked løsninger” evt. kunne være en interessant arbejdsorganisering. Således er det blandt nogle tovholdere blev foreslået at man i højere grad burde arbejde med ”pakked løsninger”. Forstået som at det kunne være en fordel hvis det var den samme person eller den samme lille gruppe, der stod for alt - lige fra at arrangere aktiviteten, få kontakt til målgruppen og ”skaffe” deltagere, aftale med rådmanden og udsende pressemeddelelse mv. Denne måde at organisere arbejdet på ville

sandsynligvis både have den fordel, at den gav højere grad af medarbejder tilfredsstillelse i opgaveløsningen og at det endelige resultat formentlig også ville blive bedre end hvis en opgaves mange delopgaver blev løst af mange forskellige personer alle uden det samlede ansvar.

- at medarbejdere, der tilknyttes KRAM-projektet som nøglemedarbejdere, for en periode udelukkende har KRAM som deres opgave. Fordi hvis KRAM kun er noget medarbejderne skal nå mellem alle de andre opgaver, som også venter på at blive løst, er der meget stor risiko for, at man ikke prioriterer KRAM.

Vigtigt i forhold til processen med at tilrettelægge og gennemføre KRAM-aktiviteter som når ud til målgrupperne og sikrer deltagere til arrangementerne: Det anbefales

- at man fra starten gør sig klart, at når man skal ud og finde deltagere til arrangementerne så er man ude på lige markedsbetingelser i hård konkurrence med alle de kommercielle tilbud.
- at man tager højde for at planlægningsprocessen er en tidskrævende proces, som ideelt set skal påbegyndes så tidligt som muligt. Dels fordi der er tale om en stor opgave, og dels fordi de kommunale institutioner, som man typisk søger inddraget, oftest har en lang planlægningsproces internt (eksempelvis folkeskolerne).
- at man er forsigtig i forhold til at iværksætte store åbne arrangementer, da det har vist sig meget vanskeligt at ”skaffe” deltagere til denne type initiativer. Her viste det sig gennemgående at de der kom til disse åbne arrangementer, var dem som man specifikt havde lavet aftaler med. Således var en af konklusionerne fra Aalborg Kommune at energien er givet bedre ud ved at skabe arrangementer, hvor deltagerne er særligt inviteret, eller allerhelst hvor der er lavet specifikke aftaler med målgruppen.
- at man arbejder på at gøre sig meget præcist klart hvem der er målgruppen for hvert enkelt arrangement, og at man dernæst bruger ressourcer på at føre en målrettet markedsføring, eksempelvis udarbejdelse af målrettede invitationer og personligt tager kontakt til de borgergrupper, som man har som målgruppe. Det havde man eksempelvis

gjort i forbindelse med ”Bevægelse by Night”, hvor alle elever på de nærliggende skoler havde fået en personlig invitation, hvilket i høj grad gav pote. I den forbindelse havde man desuden ofret kræfter på at få lavet en lækker indbydelse (en flot flyers i en god kvalitet), hvilket ligeledes var en af årsagerne til at slutarrangementet blev en kæmpe succes.

- at man i forhold til målgruppen for hvert enkelt initiativ, gør et stort stykke benarbejde inden initiativet gennemføres. Dette er særligt vigtigt hvis man har et ønske om at komme ud til ”nye” borgere, dvs. borgere der normalt ikke deltager eller er tilknyttet den institution og dermed det regi, som aktiviteten foregår i (eksempelvis arrangementer for ældre som finder sted på ældrecentre, her kommer ikke pludselig ”nye” ældre, hvis ikke man gør en særlig indsats).
- at man, hvis man har ønsker om at få fat i særlige målgrupper, eksempelvis nydanskere, nøje overvejer hvordan man bedst får disse grupper engageret. Her har man i Aalborg Kommune gjort den erfaring, at maddelen ser ud til at være en god indgang til særligt at få indvandrerkvinderne med, da det er noget de generelt er meget interesserede i, og hvor de gerne vil være med.
- at man er opmærksom på, at der i høj grad er tale om en motivationsopgave, hvilket bl.a. betyder at det f.eks. ikke er tilstrækkeligt at videresende indbydelser pr. mail mv., da de ofte vil drukne i informationsstrømmen. Hvorfor det er vigtigt, at man internt i kommunen udpeger nogle nøglepersoner, der rent praktisk har brugere under sig, og som ligeledes har et netværk, og ved hvem der sidder hvor. Således er lokalkendskab en betingelse for at kunne nå ud i systemet.
- at man, hvor det er muligt, går ind i et samarbejde med målgrupperne og nærmest forsøger at lave en kontrakt om at man laver tingene sammen.
- at man er opmærksom på, hvor stort et trækplaster gratis ting er. Det betyder eksempelvis at gratis svømmehalsadgang, eller konkurrencer hvor der er mulighed for at vinde en gevinst (eksempelvis KRAM t-shirts, skridttællere, sippetorv, gratis frugt mv.) virkelig opleves som goder, der kan være med til at lokke folk til.

Vigtigt i forhold til økonomi: Det anbefales

- at man øremærker nogle midler (eksempelvis 10-15.000 kroner), som kan deles ud uden de helt store procedurer og omstændigheder. Det giver smidighed i arbejdet og erfaringen fra Aalborg Kommune viser, at man derved får masser af goodwill, idet borgerne generelt er meget taknemmelige over alt hvad de får foræret eller kan få støtte til.
- at man er opmærksom på, hvordan man for få penge kan vinde megen opmærksomhed/rekruttere deltagere og derved opnå en stor effekt. Dvs. at små investeringer tit kan være gode investeringer. Eksempelvis havde man til det ene sundhedsmarked arrangeret, at der kom to sjippe piger (piger der dyrker Rope Skipping, som sporten hedder) og lavede en workshop. Et initiativ som kostede meget få midler, og som viste sig at blive en stor succes.
- at man afsætter midler af til at købe ”gratisting” så som t-shirts, badges, vand, plakater mv., som enten deles ud til deltagerne eller som deltagerne, har mulighed for at vinde i diverse konkurrencer. Det kunne som ved det ene afholdte sundhedsmarked f.eks. være en sjippe konkurrence, hvor man sjipper med et sjippetorv med tællere, og når man har sjippet, får man lov at trække et amerikansk lod, som giver mulighed for at vinde enten en t-shirt med KRAM-logoet, et sjippetorv eller en skridttæller.
- at man tænker i, hvad der gør borgerne ”glade”, forstået som at man arbejder på at understøtte den positive effekt som ofte vil være afkastet af selv begrænsede investeringer (her tænkes både i økonomiske og immaterielle ressourcer). Således har man oplevet, at det betyder meget for f.eks. skoleeleverne af de er kommet med på kommunens hjemmeside, eller at de f.eks. får en video som er blevet optaget af deres KRAM-deltagelse, eller at man f.eks. får mulighed for at lave en CD, med den rap KRAM-sang, som man har skrevet og som man gerne danser flittigt til.

Vigtigt i forhold til valg af aktivitetstyper, de konkrete aktiviteter og den geografiske placering af aktiviteterne: Det anbefales

- at man bevidst forholder sig til hvilke typer af arrangementer, man ønsker og hvordan de virker. De store PANG arrangementer der er meget synlige eller små mere målrettede arrangementer? Her har flere af medlemmerne af tovholdergruppen givet udtryk for, at de er af den opfattelse, at der gerne skal være en stor pind ca. hver 5-7 dag for at være sikker på at fastholde pressens og borgernes bevågenhed, og så med mindre mere specifikke arrangementer ind imellem.
- at man når man skal beslutte hvilke initiativer, der skal planlægges har to overordnede retningslinier i baghovedet. Dels at det kan være et trækplaster at udbyde nogle aktiviteter som størstedelen af borgerne i forvejen ikke kender til, dvs. ting som folk almindeligvis ikke har prøvet før, f.eks. boksning i en boksering. Her er det tanken at nyhedsværdien i sig selv vil kunne tiltrække en del borgere. Dernæst at man også er opmærksom på fordelene ved at præsentere og understøtte aktiviteter der 1. kan foregå alle steder og 2. ikke kræver specielt dyrt og avanceret udstyr. Fordelen herved er dels at det så er ting, der let kan fortsætte og dels at man lærer at bevæge sig i hverdagen, hvilket på sigt må forventes at give den største effekt. Af denne type aktiviteter kan f.eks. nævnes rulleskøjteløb, boldspil, skateboard, sjipning og leg med hula-hop-ring.
- at man forsøger at få borgerne til at være med til at finde på og tage initiativ til hvilke ting, der skal sættes i gang. Således kan man f.eks. forestille sig, at man afholder nogle dialogmøder med forskellige målgrupper, for at sikre at initiativerne i så høj grad som mulig kommer nedefra og dermed med sikker opbakning.
- at man nøje overvejer den fysiske placering af KRAM i kommunen. I den forbindelse er det vigtigt at finde et område, som er naturligt aflukket, så man som deltager får en oplevelse af et sted med intensiv aktivitet, men at stedet samtidig ligger centralt placeret, således at der naturligt kommer mange mennesker forbi.

Bilag

Bilag A. Mødeindkaldelser og referater

Referat

GRUPPE

Styregruppen i Aalborg Kommune vedrørende
koordinering sundhedsområdet.

KRAM pilotkommune

STED

Fredag d. 5. januar 2007. kl. 8.30 på Nibe Rådhus.

DELTAGERE

TKL	Rådmand Thomas Kastrup-Larsen (Sundhed og Bæredygtig Udvikling (SBU))	BG	Bente Graversen (Sundhed og Bæredygtig Udvikling)
HCM	Hans Chr. Mariegård (Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen)	JKA	Jakob Kruuse – Andersen (Skole- og Kulturforvaltningen)
JLK	Jannie Lykke Knudsen (Ældre - og Handicapforvaltningen)	ML	Marianne Lund (SBU)
KLA	Kirsten Lund Andersen (Teknisk Forvaltning)	VO	Vibeke Olesen (SBU referent)
LS	Lars Stentoft (Skole- og Kulturforvaltningen)	TN	Tommi Nielsen (SBU)

Referat

1. Velkomst

Rådmand Thomas Kastrup - Larsen bød velkommen til mødet. Orienterede om, at Aalborg Kommune er meget glade for at være udvalgt til pilotkommune, idet det forventes at give enestående muligheder for at få kvalificeret input til det fremadrettede folkesundhedsarbejde i kommune. TKL pointerede ligeledes, at det i det forestående sundhedspolitikarbejde bliver meget væsentligt at konkretisere målene for indsatsen. KRAM pilotprojektet forventes at kunne bidrage hertil.

TKL orienterede om, at Udvalget for Sundhed og Bæredygtig Udvikling endnu ikke har drøftet KRAM pilotprojektet. På nuværende tidspunkt er der derfor ikke taget stilling til, hvor stor en andel af den afsatte forebyggelsesramme der i givet fald kan anvendes til KRAM aktiviteter.

2. Orientering om KRAM pilotprojektet.

KRAM projektbeskrivelsen var udsendt til mødedeltagerne inden mødet.

Direktør Bente Graversen redegjorde for projektet, der består af 3 delprojekter:

1. En internetbaseret spørgeskemaundersøgelse. Alle borgere i Aalborg Kommune der er fyldt 18 år inviteres til at deltage.
2. Tilbud til 3500 borgere (fyldt 18 år og derover) i Aalborg Kommune om at blive undersøgt (sundhedstjek) i KRAM bussen.
3. Fokus på Kost Røg Alkohol Motion aktiviteter i Aalborg Kommune i marts måned – med hovedvægten lagt på fysisk aktivitet.

SBU bliver ansvarlig tovholder på hele projektet i Aalborg Kommune. Opgaver vedrørende pkt. 1 og 2 ovenfor varetages af SBU. Placering af KRAM bussen drøftes mellem Lars Stentoft og Bente Graversen.

BG orienterede om, at det især var punkt 3 der var til drøftelse på dagens møde, idet disse aktiviteter involverer alle de forvaltninger der er repræsenteret.

3. Fokus på fysisk aktivitet i marts måned.

KRAM bussen ankommer 28.02 og projektet igangsættes 01.03. Aalborg Kommune har forpligtet sig til at levere en væsentlig indsats med hensyn til igangsættelse af aktiviteter rettet mod øget fysisk aktivitet blandt borgerne.

En hurtig brainstorm blandt mødedeltagerne: Morgengymnastik i Kildeparken, Grøn Maraton, idrætsklubber ud på skolerne i skoletiden, morgenløb i dagsinstitutioner, stoley gymnastik i aktivitetscentrene og meget mere. En aktivitetskaravane, der kører ud til kommunens skoler i marts måned blev også drøftet. I fald dette realiseres gav LS tilsagn om, at Skole- og Kulturforvaltningen vil stå for "indholdet".

Der er enighed om

1. i marts måned profileres allerede eksisterende KRAM aktiviteter
2. der iværksættes flere/nye aktiviteter i marts
3. at fokusere på aktiviteter, der er fremadrettede (efter marts).

4. Ressourcepersoner i Aalborg Kommune.

På nuværende tidspunkt blev følgende ressourcepersoner (i forhold til det kommende arbejde) nævnt:

Skole- og Kulturforvaltningen

Søren Ørgård (formentlig intern koordinator i SK), Morten Ubbesen, John Holm, Torben Sørensen, Jens Bach, Bengt Bengtsson, SIFA, aftenskoleområdet, Jan Frederiksen (Haraldslund), Susan Larsen (Sportshøjskolen), Kirstine Langagergård (Ud af Røret)

Ældre- og Handicapforvaltningen

Inger Kjeldgård, Lone Landvad, Lisbeth Jensen, Ann Pia Kjær, Anette Hald, Hanne Kræfting, Kristian Cronwald.

Forvaltning for Teknik og Miljø

Kirsten Lund Andersen, naturvejlederne, Friluftsrådet v/Thyge Steffensen.

Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen

Morten Lund og Karsten slettebo (interne tovholdere), Helle Fuglsang, Jonna Brandhøj, idrætskonsulent.

Øvrige

Nordjyske (Fedt Fejden), patientorganisationer

5. Kommunale sundhedscenteraktiviteter i forbindelse med KRAM bussen

Da sundhedstjek aktiviteterne i KRAM bussen er forbeholdt de borgere, der er udvalgt til undersøgelse, må det overvejes, om Aalborg Kommune selv kan supplere med kommunale sundhedscenteraktiviteter. Her tænkes på mulighederne for test af kondital, blodtryksmålinger, BMI, måling af lungefunktion og lignende aktiviteter. Sundhedscenter Hasserishave, hjemmesygeplejersker og terapeuter vil i givet fald være relevante aktører. Aftalen blev, at Jannie Knudsen tager opgaven med hjem til drøftelse i Ældre- og Handicapforvaltningen.

6. Aftaler om det videre arbejde.

Statens Institut for Folkesundhed/KRAM enheden repræsenteret ved Professor dr. Med., ph.d. Morten Grønæk og/eller Seniorforsker, cand. Mag, ph.d. Tine Curtis Moren samt nogle KRAM medarbejdere, kommer til Aalborg og præsenterer projektet torsdag d. 18.01.07 kl. 9.

1. Alle mødedeltagere går nu hjem i egen forvaltning og arbejder videre med forberedelse af projektet.
2. Senest 15.01 giver mødedeltagerne besked om hvem (mailadresser) der deltager i mødet d. 18. Besked gives til Vibeke Olesen. VO udsender herefter invitation til mødet 18.01.
3. Inden mødet d. 18 skal alle forvaltninger fremsende (til VO) en liste over eksisterende KRAM aktiviteter, som kan profileres i marts måned.
4. Til mødet d. 18 skal alle deltagere medbringe ideer til aktiviteter i marts måned.
5. SBU har ansvar for udarbejdelsen af en Aalborg projektplan.

Såfremt der er spørgsmål eller andet kan I kontakte:

Tommi Nielsen (tn-sbu@aalborg.dk) – tlf. 99311205 eller

Vibeke Olesen (vio-sbu@aalborg.dk) – tlf. 99311204).

Referatet udsendt 5. januar 2007

Dagsorden

GRUPPE

KRAM pilotprojekt.

STED

Nibe Rådhus torsdag d. 18. januar 2007 kl. 9-11.

DELTAGERE

Se vedhæftede deltagerliste

Dagsorden

1. **Velkomst** ved Rådmand Thomas Kastrup-Larsen.
2. **Præsentation af KRAM projektet** v/ forskningsleder Professor dr. Med. Ph. D. Morten Grønbæk og leder af KRAM kontoret cand. mag, ph. D. Tine Curtis.
3. **Udveksling af ideer** vedrørende fysisk aktivitet og andre KRAM aktiviteter i Aalborg i projektperioden.
4. **Plan** for, og **aftaler** om det videre arbejde internt i Aalborg.
5. Eventuelt

Møde	KRAM pilotprojekt
Tid	Torsdag den 18.01.2007, kl. 09.00-11.00.
Sted	Forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling Kantinen, Strandvej 1 – 9240 Nibe (tidl. Nibe Rådhus)
Deltagere	<p>Statens Institut for Folkesundhed (SIF) - KRAM-enheden: Morten Grønbæk, Tine Curtis, Louise Eriksen, Heidi Theresa Cueto og Andreas Wolff Hansen.</p> <p>Forvaltningen for Sundhed og Bæredygtig Udvikling: Thomas Kastrup-Larsen, Bente Graversen, Vibeke Olesen, Tommi Nielsen, Célidha Ring Hansen, Bettina Bisp Jensen, Ann Schwalbe, Torben Krogh Kjeldgaard, Marianne Lund, Jan Valentin, Dorthe Bruun Jacobsen, Lars Lund og Ole Jensen.</p> <p>Ældre- og Handicapforvaltningen: Inger Kjeldgaard, Anette Hald, Lisbeth Jensen, Hanne Kræfting, Gerda Jakobsen, Lone Landvad og Kristian Cronwald (afbud).</p> <p>Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen: Morten Lund og Karsten Slettebo.</p> <p>Skole- og Kulturforvaltningen: Lars Stentoft (afbud), Jan Frederiksen, Søren Ørgaard Nielsen, Morten Ubbesen.</p> <p>Teknik- og Miljøforvaltningen: Kirsten Lund Andersen, Sigrid Glarbo og Karen Luise Høgsbro.</p> <p>SundhedsCVU: Britta Magnussen</p> <p>Region Nordjylland: Jane Pedersen og Anja Kallestrup</p>
Mødeleder	Vibeke Olesen
Referent	Ann Schwalbe
Udsendt	Fredag den 19.01.2007
Sagsnr./ Dok.nr	1851-203440 / 2007-9266

1. Velkomst

Rådmand Thomas Kastrop-Larsen bød velkommen til mødet og kunne glædeligt fortælle, at Aalborg Kommune nu både var i gang med udarbejdelsen af sundhedspolitikken og med KRAM pilotprojektet, hvor der især, på sidstnævnte, ville være fokus på den fysiske aktivitet. Orienterede desuden om, at der var opbakning fra byrådet omkring projektet og flere navngivne politikere havde meldt sig til at deltage i et politiker-motionsløb.

2. Præsentation af KRAM projektet

Forskningsleder Morten Grønbæk orienterede omkring Statens Institut for Folkesundhed (SIF) og baggrunden for projektet samt der var blevet nedsat et separat KRAM-sekretariat indenfor SIF.

Programkoordinator og seniorforsker Tine Curtis orienterede omkring selve projektet.

De slides der blev anvendt vil snarest blive fremsendt til mødedeltagerne

3. Udveksling af idéer

SBU opfordrede til, at allerede igangværende tilbud og projekter i kommunen blev profileret yderligere samt nye tiltag blev iværksat – også med øje for fremtidige bæredygtige aktiviteter der ville fortsætte efter projektperioden.

Deltagerne ved mødet fremkom med forskellige tanker, idéer og konkrete forslag til aktiviteter i projektperioden.

Ældre- og Handicapforvaltningen

Foreslog indsats i to dele, hvoraf den ene del omhandlede aktiviteter omkring ældre- og aktivitetscentrene i kommunen, hvor der var fokus på de forskellige KRAM faktorer og der samtidig blev indgået en alliance med foreningslivet i udførelsen heraf. Anden del ville foregå omkring KRAM-bussen på lørdage med sundhedsfremmende aktiviteter. Forskellige standere repræsenteret ved fx lægemiddelfirmaer og patientforeninger, workshops med fysiske aktiviteter samt sundhedscenteraktiviteter med foredrag og mulighed for, at de borgere der ikke udvælges til at deltage i KRAM-bussen kan tilbydes lignende sundhedstjek.

Teknik- og Miljøforvaltningen

Planlagt landskabs- og naturtilbud med bl.a. 10 ture med naturvejledere og GPS-ture for børn med skoletjenesten.

Udgangspunkt på Aalborg som garnisonsby og herudfra kontakt til militæret ang. brug af deres agilitybaner.

Opfordrede til at der var opmærksomhed mod de allerede eksisterende grønne områder.

Skole- og Kulturforvaltningen

Vil være aktive i livet omkring KRAM-bussen både v/ Haraldslund Vand og Kulturhus og Nr. Sundby Sportscenter.

Har kontakter til foreningslivet og vil herigennem kunne skabe events.

Der skal være fokus på formidlingen af projektet og alle aktiviteterne.

Konkret forslag til aktiviteter som fakkeltog med deltagelse af politikere ved skiftet mellem KRAM-bussens to placeringer. KRAM-dag i skolerne hvor der sættes fokus på bevægelse – denne idé kunne tænkes bredere som på kommunens arbejdspladser. Opmålt bane i Aalborg, hvor borgerne via booking forpligter sig til at løbe x antal meter eller runder.

Servicecentret og Optræningscentrene

Storkøkkenerne vil være behjælpelige med at sørge for sund mad der kan købes omkring KRAM-bussen.

Foreslog kronprinseparret til at profilere projektet og aktiviteterne (motion for gravide).

Via optræningscentrene tilbyde internetadgang for borgerne der skal besvare spørgeskemaundersøgelsen.

Kan stille lokaler til rådighed til foredrag.

Invitere studerende fra SundhedsCVU til at bidrage med praktisk bistand under projektet.

Medarbejdere indenfor servicecentret uddannes til at håndtere motiverende samtaler og vil kunne tænkes ind i projektet og/eller fremover.

Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen

Få børnehaver, daginstitutioner og lign. til at drage nytte af hinanden.

Fokus på kosten i institutionerne – med inddragelse af forvaltningens projektmedarbejdere.

Samarbejde med det idrætspædagogiske studie med henblik på synliggørelse af de studerende som fremtidige samarbejdspartnere.

Fremvise forvaltningens fysio- og ergoterapeuter via aktiviteter på forhindringsbaner og tværfagligt samarbejde i kommunens haller.

Opmærksom på, at fokus skal være rettet mod børn via tiltrækninger i stil med BR reklamerne.

Konkrete forslag som fodboldturneringer mellem fritidscentrene, projektet Krop På Toppen i børnehøjde, Linedance for dagplejemødre på Grand, walk and talk på arbejdspladserne samt skilte med "Elevator kun til gods!", for at opfordre alle til at bruge trapperne.

SundhedsCVU

Britta Magnussen opfordrede til der blev sendt ansøgninger til de studerende for at sikre deres deltagelse i projektperioden.

Region Nordjylland

Vigtigt der blev fokuseret på at borgerne fik de samme budskaber uanset projekt og slogans. SIF orienterede i forbindelse hermed om, at der var et tæt samarbejde med SIF, Det Nationale Råd for Folkesundhed og Trygfonden for at sikre at de officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen blev gennemgående uanset projekt.

Desuden blev der foreslået opsamlingsbusser fra landdistrikterne til KRAM-bussen og til aktiviteterne om lørdagen.

For at skabe bæredygtighed kunne der foregå en legepladsregistrering omkring hvilke muligheder der er i kommunen herfor samt en registrering af hvilke ruter børnene tager til/fra skole.

Skridttællere (sponsoreret og af god kvalitet) der husstandsomdeles.

Kommunikationskonsulent Marianne Lund informerede om, at pressedækningen omkring projektet ville blive koordineret centralt og der ville være en informationsstrategi herfor.

Bl.a. var der tænkt i buskilte, bannere, flyers og T-shirts.

Rådmand Thomas Kastrup orienterede om, at der også skulle inddrages mere kommercielle aktører som eksempelvis AAB.

Endvidere orienterede han om, at der til udvalget for Sundhed for Bæredygtig Udvikling ville blive indstillet til en bevilling på 3,1 mio. kr., hvoraf der skulle bruges 300.000 kr. til informationskampagner, 800.000 kr. til udsendelse af breve og spørgeskemaundersøgelser samt 2 mio. kr. til aktiviteter.

4. Plan for og aftaler for det videre arbejde internt i Aalborg

Behov for tovholdere/koordinatorer fra de enkelte forvaltninger der koordinerer aktiviteterne.

Følgende tovholdere indgår foreløbigt i projektgruppen:

Skole- og Kulturforvaltningen

Søren Ørgaard Nielsen og Morten Ubbesen

Ældre- og Handicapforvaltningen

Lisbeth Jensen

Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen

Morten Lund og Karsten Slettebo

Teknik og Miljø

Kirsten Lund Andersen giver besked til Vibeke Olesen

Sundhed og Bæredygtig Udvikling

Tommi Nielsen, Marianne Lund og Vibeke Olesen

TOVHOLDERNE MØDES 29 JANUAR kl. 13 i NIBE – jf. vedhæftede materiale.

Tovholderne fremsender senest d. 25. januar – pr. mail til Vibeke Olesen - en tilbagemelding om, hvilke aktiviteter der ønskes profileret/igangsat.

Tovholderne i KRAM-pilot projektet

Mødeindkaldelse for tovholderne i KRAM-pilot projektet

25-01-2007

Som aftalt på fællesmødet med SIF den 18. januar indkaldes hermed til møde for tovholderne i KRAM-pilot projektet

Sagsnr.: 1851-
203440
Dok.nr.:
2007-13683

Mandag den 29. januar kl. 13.00 – 15.00

i mødelokale 3, Strandgade 1 i Nibe.

Man-ons 8-15
Tors 8-17
Fre 8-15

Forslag til dagsorden

1) Status på KRAM-pilot projektet

Udkast til arbejdsplan er medsendt

2) Forvaltningernes forslag til aktiviteter

Indkommet notat fra Ældre- og Handicapforvaltningen om aktiviteter i KRAM-perioden er medsendt

3) Plan for det videre arbejde:

- a. Aktiviteter
- b. Tids- og handlingsplan
- c. Informationsplan

4) Eventuelt

Venlig hilsen

Tommi Nielsen

Kære KRAM tovholdere.

Referatet fra mødet i går får I her i form af en revideret KRAM projektplan (dateret 300107).

Vær opmærksom på, at jeg har påført forskellige tidsfrister. Såfremt disse giver anledning til problemer skal I naturligvis bare kontakte mig. Såfremt planen i øvrigt giver anledning til tvivl/spørgsmål er I naturligvis også velkomne. Og endelig skal I naturligvis reagere, såfremt der er fejl og mangler.

Næste koordinatormøde finder sted i Nibe d. 12.02 kl. 9-12 med efterfølgende frokost.

Fortsat god arbejdslyst med alle jeres herlige ideer og aktiviteter!!!

Venlig hilsen

Vibeke Olesen

Sundhed og Bæredygtig Udvikling

Strandgade 1

9240 Nibe

e-mail: vio-sbu@aalborg.dk

telefon 99311204

KRAM projektplan (30.01.07)

Hele KRAM projektet organiseres i en række delprojekter. Der er en SBU tovholder indenfor hvert delprojekt. Indenfor nogle af delprojekterne er der arbejdsgrupper, hvor SBU tovholderen har den koordinerende opgave.

Nr.	Delprojekt	Tidsplan	Arbejdsgruppe/ ansvarlig	SBU tovholder
1	Internetbaseret spørgeskemaundersøgelse Breve til alle 18 årige og derover i Aalborg Kommune (KRAM kuverter?) SIF laver tidsplan (AK skal bruge 3 uger) Fælles brev fra KRAM og AK – SIF laver udkast -Kontaktperson ved spørgsmål?? SIF sender remindere(husstandsomdelte postkort) Udfyldelse i arbejdstiden?	?	TN	TN
	Adresser med internet adgang for de borgere, der ønsker at deltage, men ikke selv har internet (biblioteker, borgerservicecentre, aktivitetscentre)	?	TN	TN
	Mail med brev og plakater til rundsendelse til forvaltningerne for at sætte fokus på undersøgelsen og evt. bistå med udfyldelse- evt, An TV	Senest d. ?	ML	ML
	Samlet budget for aktiviteten	Senest 01.03	-	TN
2	KRAM undersøgelse i bussen Brandmyndighedskrav/polititilladelse m.v.	Inden 10.02.07	Halinspektørerne	VO
	Evt. ledsagelse for ældre/handicappede		LJ	VO
	Tjenestefri til deltagelse i arbejdstid			VO
	Mulighed for lægeligt tilkald i bussen			VO
3	Åbningen 27.03. Program for åbningen? Åbningstidspunkt kl. 16 (hvornår åbner bussen for borgere?). 24 timers løb: Politikermotionsløb og gang. Kontakt Handicapidræt. Stavgang, kørestolsbane (obs. Belægning), vand og frugt m.v., Skal nogle SBU politikere testes i bussen den dag? Plan for politikerdeltagelse skal være færdig Samlet budget for aktiviteten	Udkast til samlet program skal være færdigt 02.03. 07.02 01.03	Arbejdsgruppe bestående af TN, ML og SØ/MU udarbejder forslag. TN indkalder gruppen	TN

Nr.	Delprojekt	Tidsplan	Arbejdsgruppe/ ansvarlig	SBU tovholder
4	Sundhedsmarked Haraldslund lørdag d. 31. marts og Nørresundby lørdag d. 21. april. KRAM bussen er åben Der er mulighed for "test din sundhed" for de borgere, der ikke er tilbudt KRAM bus undersøgelse Forslag til politikerdeltagelse	Udkast til samlet program skal være færdigt. 02.03.	Arbejdsgruppe bestående af: halinspektør, LJ, SØ/MU, 1 fra FB forv. SBU indkalder hurtigt til møde.	BBJ/AS
	Øvrige markedsaktiviteter (kost, røg, alkohol, motion) (patientforeninger m.v.) Aktiviteter for familien (eksempelvis basket, et hjulet cykel m.v.) Work shops m.v. – ideer til fysisk leg med dit barn m.v.) Mad og drikke Samlet budget for markederne skal være færdigt	01.03		
5	Sundhedsmarked Trekanten lørdag d. 14. april. Sundheds CVU flytter ud på Trekanten og tilbyder "test din sundhed"? VO undersøger ved Sundheds CVU	Udkast til samlet program skal være færdigt ? dato.	Lene Olsen	BBJ/AS
6	Flytning af KRAM bus Markering / Fakkeltog / rulleskøjtøløb/ m.v. Politikerdeltagelse ? hvis ja – forslag skal være færdig	05.02	SØ/MU udarbejder forslag	VO
7	Fotoudstilling – Når sundheden skal frem Placering ved markederne – andre perioder ???			TN
8	Kommunikations/Informationsplan for hele projektperioden <ol style="list-style-type: none"> 1. Spørgeskemaundersøgelse 2. Bus undersøgelse 3. KRAM aktiviteter i kommunen 4. Nyhedsbrev?????? Radiospots (du kan selv gå i gang lige nu – en sund madpakke – en lille løbetur m.v.), engagement, ejerskab, slogans. SIF overvejer om de vil lave nogle landsdækkende. SIF skaffer SUSY tal – oplysninger plukkes ud og offentliggøres jævnlig – dagens KRAM – vidste du at... T-shirts, plakater, badges m.v. 24Nordjyske, Aalborg Kommunes hjemmeside og KRAM hjemmeside	Udkast udarbejdet senest 05.02.		ML

Nr.	Delprojekt	Tidsplan	Arbeitsgruppe/ ansvarlig	SBU tovholder
9	KRAM aktiviteter i de enkelte (decentrale)forvaltninger. Alle forvaltninger udarbejder forslag til profilering af eksisterende aktiviteter samt særlige aktiviteter i projektperioden Forvaltningerne skal fremsende samlet budget for aktiviteterne senest	Jf. 10 nedenfor 01.03	De enkelte forvaltninger er ansvarlige	TKK
10	KRAM aktivitetskalender En samlet aktivitetsplan for hele kommunen på hele KRAM området – med hovedvægt på fysisk aktivitet 1. Udkast til aktivitetskalender er færdig Husk: energicenter Aalborg – sund mad – Skolemad/boder. Skridttællere – "Aalborg tager skridtet" Konkurrence byrådsmedlemmer/ andre skridttæller	Skema er udsendt 30.01 til tovholderne og returneres 08.02. 02.03	Alle forvaltninger er ansvarlige	TKK
11	Disponering af det afsatte budget	Forslag skal udarbejdes senest 02.03	Alle forvaltninger og ansvarlige tovholdere indleverer ønsker 22.02 til TN	TN
12	Ny røglov 01.04.07??? Hvis den nye lov vedtages til ikrafttræden i KRAM perioden skal vi markere det?			TKK
13	Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger Gennemgående temaer og slogans i hele perioden.	Udarbejdet senest 06.02.		BBJ
14	HEPRO sundhedsprofil Timing omkring information og offentliggørelse af HEPRO undersøgelsesresultater og KRAM undersøgelsen.	?	-	TN
15	Overnatning til KRAM medarbejdere i perioden		SØ/VO	VO

Nr.	Delprojekt	Tidsplan	Arbejdsgruppe/ ansvarlig	SBU tovholder
16	Aalborg Universitet – evt medvirke (Hanne Krogstrup)	?	-	TN
17	Plan for afrapportering/dokumentation KRAM aktiviteter i Aalborg	09.02.07		TKK
18	Indbyde til pilot-pilot test 26.03	Senest 16.03		VO

KRAM på dagsordenen i Udvalget for Sundhed og Bæredygtig udvikling

Emne	Indstilling skal være færdig senest (ansvarlig)	Mødedato Udvalget
1. Mundtlig orientering om status i planlægningen 2. Plan for politikerdeltagelse i åbning, markeder, flytning af bus m.v. 3. Informations/kommunikationsplan	05.02 (vo)	14.02
1. Mundtlig orientering om status i planlægningen		28.02
1. Program for åbningen 2. Udkast til samlet arrangementskalender 3. Disponering af den afsatte pulje	02.03 (TN/ML) (ML) (TN)	14.03
		28.03

Kalender - Udkast

Tidspunkt	Aktivitet
29.01	<p>Projektgruppen mødes</p> <p>Dagsorden:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvilke eksisterende aktiviteter ønskes profileret? (tilbagemeldinger fra forvaltningerne) og hvilke aktiviteter ønskes planlagt?. Aftaler om videre tids - og handleplan – herunder aftaler om hvad den enkelte tovholder/forvaltning går hjem og arbejder videre med. 2. Sundhedsmarked (ideer og videre tids - og handleplan). <p>Herefter arbejder den enkelte tovholder/forvaltning videre.</p>
12.02	KRAM tovholder møde i Nibe kl.9
13.02 – 04.03	Projektgruppen – eller dele af projektgruppen mødes efter behov
05.03	Projektgruppemøde – status i planlægningen
Senest 16.03	<p>SBU færdiggør samlet arrangementskalender</p> <p>Lægges på KRAM og Aalborg Kommune hjemmesider og pressen/24 Nordjyske</p> <p>Indbyde til pilot-pilot test</p>
26.03	Pilot- Pilot test af medarbejdere involveret i KRAM Aalborg.
27.03	Officiel åbning KRAM bussen
27.03-31.03 (uge 13) 31.03 – lø	<p>Aktiviteter i Aalborg</p> <p>KRAM bus åben – samt Sundhedsmarked ved bussen</p>
02.04-08.04 (uge 14 – påskeugen)	Aktiviteter i Aalborg.....

Tidspunkt	Aktivitet
09.04-15.04 (uge 15)	Aktiviteter i Aalborg.....
14.04 (lørdag)	Sundhedsmarked Trekanten
15.04 (søndag)	KRAM bussen flytter fra Haraldslund til Nørresundby Idrætscenter
16.04-22.04 (uge 16)	Aktiviteter i Aalborg.....
21.04 - lø	KRAM bus åben – samt Sundhedsmarked ved bussen
23.04-27.04 (uge 17)	Aktiviteter i Aalborg

Projektgruppen består af

Familie- og Beskæftigelsesforvaltningen
 Ældre- og Handicapforvaltningen
 Skole- og Kulturforvaltningen
 Teknik og Miljø
 Sundhed og Bæredygtig udvikling
 Kvarterværksted

Morten Lund og Carsten Slettebo
 Lisbeth Jensen
 Søren Ørgård og Morten Ubbesen
 Karen Luise Winther Høgsbro
 Vibeke Olesen, Tommi Nielsen og Marianne Lund
 Lene Olsen

Projektgruppens opgaver

1. Koordinere aktiviteter
2. Samlet tids - og handleplan
3. Plan for information

Til Tovholderne i KRAM-pilot projektet

25-01-2007

Kopi til

Sagsnr.: 1851-
203440

Fra

Dok.nr.: 2007-13669

Dagsorden til møde for tovholderne i KRAM-pilot projektet

Som aftalt på sidste møde indkaldes hermed til møde for tovholderne i KRAM-pilot projektet

Mandag den 12. februar kl. 9.00 – 12.30

i mødelokale 3, Strandgade 1 i Nibe.

- 1) Statuspunkter:
 - Siden sidst
 - KRAM-åbning
 - Markedsdage
- 2) Gennemgang af forvaltningernes forslag til aktivitetsplanen
Materiale fra forvaltningerne er medsendt
- 3) Informationsplan
- 4) Projektorganisering, kontaktpersoner, roller m.v.
- 5) Eventuelt

Til Tovholderne i KRAM-pilot projektet

25-01-2007

Kopi til

Sagsnr.: 1851-
203440

Fra

Dok.nr.: 2007-13669

Dagsorden til møde for tovholderne i KRAM-pilot projektet

Som aftalt på sidste møde indkaldes hermed til møde for tovholderne i KRAM-pilot projektet

Fredag den 2. marts kl. 14.00 – 16.00

På Hasserishave.

- 1) Præsentation af nye deltagere i tovholdergruppen
- 2) Gennemgang af aktivitetsplan, incl. åbning og markedsdage
- 3) Inddragelse af private firmaer, sponsoraftaler m.v.
- 4) Kommunikationsplan
- 5) Status på budget
- 6) Eventuelt

Til Tovholderne i KRAM-pilot projektet

Kopi til

Fra

Opmærksomhedspunkter fra KRAM-tovholdermødet på Hasserishave

den 2. marts

- Jeanette Nørlev, SIF, jen@si-folkesundhed.dk, vil følge arbejdet primært med henblik på dokumentationsdelen.
- Aktivitetsplanen eftersendes, når den er opdateret med sidste nyt fra Trekanten og Æ/H.
- SBU tjekker ved Lynge Jacobsen på datoer for træning med superliga spillere samt deltagelse i øvrigt.
- Absolut sidste deadline for budgetforslag til SBU (Tommi) er den 9. marts.
- SBU udsender et par linier om, hvordan man forholder sig i forbindelse med regninger, brug af EAN-nummer m.v.
- SBU tjekker status på SundhedCVU's deltagelse ved markedet på Trekanten, herunder om måling af lungefunktion ved sundhedstjek kræver hjælp fra Æ/H.
- Marianne undersøger muligheden for at tilmelde sig til sundhedstjek via hjemmesiden.
- Marianne tjekker layout på Æ/H-forvaltningens forslag til pjece.
- SBU melder ud, når Magistraten mandag den 5. marts har behandlet punkt om sponsoring og privates deltagelse.
- Lisbeth sender skema om dokumentation af institutionernes aktiviteter til SBU, som formidler videre.
-

1) Kommunikationsplan

- Deadline for færdiggørelse aktivitetskalender er d. 09.03.07

- Deadline for aflevering af beskrivelse af aktiviteter 09.03.07
- Opgørelse af behov for materialer til de forskellige aktiviteter (foldere, t-shirts, skridttællere, vandflasker, plakater, postkort, batches (?)/(armbånd m.v.) 09.03.07.
- Marianne udsender opdateret kommunikationsplan

Orientering ud igennem ledelsessystemet til de enkelte arbejdssteder i kommunen om KRAM - og mulighederne for at deltage + plakater og foldere ud!

Næste tovholdermøde:

- 14. marts 10-12 på Hasseris Have
- 21. marts kl. 10-12

Bilag B. Oversigt og gennemgang af KRAM-indsatser i Aalborg i KRAM-perioden

**Oversigt over KRAM – aktiviteter i Aalborg Kommune.
Perioden 27. marts – 27. april 2007**

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
27. marts, kl. 16.00	Start 24-timers løb Alle byens borgere kan deltage i 24 timers-løbet. Løberuten er en rundstrækning på 1.000 meter. Der er ingen krav til gennemførelsen. Man kan vælge at løbe, gå (stavgang), rulleskøjte, etc.. Samtlige kilometer deltagerne gennemfører, bliver registreret og plottet på en digital globus på en storskærm. HVOR LANGT KOMMER AALBORG KOMMUNE? Deltagelse kræver ingen forhåndstilmelding og er gratis. Bare tilmeld dig/er ved registreringsstellet foran Haraldslund ved siden af scenen.	Alle borgere, politikere og presse	Erfaringer I 24-timer løbet deltog 1407 personer. De motionerede i fællesskab 5.891 km. Der var en meget flot spredning i deltagergruppen og det samlede antal km var meget tilfredsstillende. Deltager antallet kunne man godt have ønsket sig større deltagelse fra kommunens institutioner. Det er vanskeligt at få den almindelige borger til at deltage. Alt i alt et super arrangement med bred deltagelse. Anbefalinger Man skal træffe aftale med enkelte institutioner for at sikre deltagelse.	Morten Ubbesen 99314172 Mu-kultur@aalborg.dk
26-29 marts	I uge 13 afsluttes tre ugers emnearbejde med temaet: "Kroppen". Et mål er at alle skal være fysisk aktive minimum 1 time dagligt. Emneugen afsluttes 29. marts hvor der er skolefest med "gammeldaws" gymnastikopvisning med faner, indmarch, dans, stomp, akrobatik, rytmik og stunt – optrædere	Relevante elever	Erfaringer Morgenløb hver dag i uge 13. Kæmpe succes, hvor eleverne efterfølgende har efterspurgt tilbudet. Skolen påtænker at indtænke det i næste skoleår. Alle aktiviteter forløb efter alles tilfredshed.	Nørholm Skole Kontakt: Viceinspektør Birthe S. Thomsen 9834 1624
27.marts	Fysiske aktiviteter inde og ude. Kl. 9:30–10:30 laver Inge rytmik i Børnehaven Hellasvej (mellemgruppen ca. 4-5år) Kl. 13:30–14:30 laver Dorthe fra DUS Vest sportsaktiviteter i HALLEN(ældste børnehavebørn og DUS) Kl. 14–15 øver børn fra DUS nord dans kun for drenge i Børnehaven Hellasvejs kælder (mellemste og ældste børnehavebørn og DUS)	450 børn og voksne i Klarup	Erfaringer Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehaven- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger. De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige DUSSE og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd.	Inge Brix, Børnehaven Hellasvej, mail:IBR-fb@aalborg.dk tlf. 98 31 70 15

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			Et rigtig godt projekt.	
27. marts 09-15	<p>DGI – karavane Udgangspunktet for gymnastikkaravanens aktiviteter er leg, rytme/dans, spring og redskabsaktiviteter Aktiviteterne sammensættes til moduler i samarbejde med det aktuelle sted. Til hvert arrangement udleveres et kompendium over de aktiviteter og opstillinger, der er blevet brugt.</p> <p>Til alle aktiviteter kommer der dygtige og rutinerede gymnastikinstruktører, som har en stor undervisningserfaring og engagement i at lege gymnastikken og motorikken ind i børnenes hverdag, så de oplever glæden ved at være fysisk aktive.</p>	Skoleelever på udvalgte skoler	<p>Erfaringer Det har været en stor succes. Skolerne har været meget glade for tilbuddet og har vist sig at være fleksible ved at flytte rundt på timerne. De yngste elever har været langt de mest motiverede. Skole- Kulturforvaltningen valgte at prioritere skoler i oplandsbyer, hvilket kun gav misundelse på byskolerne</p> <p>Anbefaling: Skolerne skal kontaktes så tidligt som muligt.</p>	Claus Højen, DGI Mobil: 29 61 08 25
27 marts kl. 9.30 til 13	<p>GPS løb for Aalborg kommunes 6. klasser Eleverne vil med hjælp af GPS blive guidet en tur rundt i Østerådal. Gennem opgaver, småaktiviteter og information kan eleverne få viden, som kan underbygge den daglige undervisning i b. la. natur og teknik</p>	6 klasser i aalborg Kommune	<p>Erfaringer Stor succes. Alle ture hurtigt bookede i løbet af 2 timer. Mange ønsker om flere ture for skoleelever. Samarbejdet med skoleforvaltningen en succes bl.a. p.g.a. god kombination af kompetencer i forhold til viden om teknik og viden om natur. Kombinationen af teknik og natur fængede i høj grad aldersgruppen. Særligt pigerne var meget engagerede – også piger fra en 9 klasse. Både oplæg, med forklaring af det tekniske, og selve turen med opgaver, har fungeret godt. GPSerne er allerede blevet booket af skoler og institutioner til udlån til andre lignende arrangementer., ligesom der er planer om at videreudvikle både anvendelsen af GPS'erne og samarbejdet med skoleforvaltningen.</p>	Ole Sørensen ols-teknik@aalborg.dk Tlf. 25 20 22 83 Jens Bach Rasmussen, Skolekonsulent mailto:JBR-kultur@aalborg.dk Tlf. 99314110
27. marts, kl. 10-15	<p>Den store KRAM-dag Aktivitetscenteret Smedegården – Måling af blodtryk</p>	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Smedegården Hoved nr. 99313660

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	<ul style="list-style-type: none"> – Måling af lungekapacitet – Pust en ballon op – Få et KRAM – Skridttællerkonkurrence – Gymnastikopvisning – Mv. 			
27. marts, kl.10-15	KRAM-dag aktivitetscenter Riishøj Diverse spil: Skumbowling, dart, petanque, vikingespil, bob og jacolo	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
27. marts, kl. 10-12	Selvtræning ved fysioterapeut Birgith Uhrenfeldt. Sted: aktivitetscenter Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fysioterapeut Birgith Uhrenfeldt. Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10 mail: bu-aeh@aalborg.dk
27. marts, kl. 10-15	Stavgang – hvis vejret tillader det. Vi kører ud i det blå og finder et egnet sted Mødested: Aktivitetscenter Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscenter Riishøj mail: bu-aeh@aalborg.dk
28. marts, kl. 10	Stavgang med Fyensgadecenteret Stavgang ved den gamle golfbane overfor Scoresbysundvej. <u>Mødested:</u> overfor Scoresbysundvej.	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fyensgadecenteret Hoved nr. 99 31 65 00
28.marts – hele dagen	Fysiske aktiviteter inde og ude. D.28/3 (onsdag) Kl. 9:40–10:30 laver Birgit fra børnehaven ”Sofie” rytmik i skolens gymnastiksal.(yngste børnehavebørn). Kl. 12:15–13 ”Musik og bevægelse” i Hallen med alle børnehavebørn og Michael Bach. Kl. 13:30-14:15 ”Musik og bevægelse” i Hallen med alle DUS børn og Michael Bach.	450 børn og voksne i Klarup	Erfaringer Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehave- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige	Inge Brix, Børnehaven Hellasvej, mail:IBR-fb@aalborg.dk tlf. 98 31 70 15

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			DUSSER og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd. Et rigtig godt projekt.	
28. marts, 12.30	Stavgang i Østre Anlæg – for dårligt gående. Mødested: informationen i Fyensgadecenteret	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
29. marts, 09-15	DGI – karavane Udgangspunktet for gymnastikkaravanens aktiviteter er leg, rytme/dans, spring og redskabsaktiviteter Aktiviteterne sammensættes til moduler i samarbejde med det aktuelle sted. Til hvert arrangement udleveres et kompendium over de aktiviteter og opstillinger, der er blevet brugt. Til alle aktiviteter kommer der dygtige og rutinerede gymnastikinstruktører, som har en stor undervisningserfaring og engagement i at lege gymnastikken og motorikken ind i børnenes hverdag, så de oplever glæden ved at være fysisk aktive.	Skoleelever på udvalgte skoler	Erfaringer Det har været en stor succes. Skolerne har været meget glade for tilbuddet og har vist sig at være fleksible ved at flytte rundt på timerne. De yngste elever har været langt de mest motiverede. Skole- Kulturforvaltningen valgte at prioritere skoler i oplandsbyer, hvilket kun gav misundelse på byskolerne Anbefaling: Skolerne skal kontaktes så tidligt som muligt.	Claus Højen, DGI Mobil 29 61 08 25
29.marts	Fysiske aktiviteter inde og ude. D.29/3 (torsdag) Kl. 12:30–13:30 laver Inge idræt i skolens gymnastiksal(ældste børnehavebørn og DUS.) Kl. 14–15:30 laver DUS Øst/Syd idrætsaktiviteter i gymnastiksalen for ældste børnehavebørn og DUS. Kl. 14–15 øver DUS Nord dans kun for piger i Børnehaven Hellasvejs kælder. (mellemste og ældste børnehavebørn og DUS)	450 børn og voksne i Klarup	Erfaringer Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehaven- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige DUSSE og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd. Et rigtig godt projekt.	Inge Brix, Børnehaven Hellasvej, mail:IBR-fb@aalborg.dk tlf. 98 31 70 15

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
30. marts, kl. 12.30-14	Friday fever dance Stadionhal 1 Dansefest for børnehaver med instruktør Rikke B. Mortensen fra Dance Action	Udvalgte børnehaver og børnehaveklasser	Aflyst pga. at Familie og Beskæftigelses Forvaltningen ikke påtog sig opgaven med at stille med det nødvendige antal børn. Anbefaling: Tydelige aftaler og kommunikation mellem forvaltningerne. Alle skal tage medejerskab for aktiviteterne	Morten Ubbesen Tlf. 99314172/20681717
30 marts, hele dagen	Frejlev Skole afholder Ekspressivdag for 1.-6. årgang. Det foregår i skolens hal.	Relevante elever	Stor succes. Idrætstimerne blev brugt til at forberede en ekspressiv forestilling. 300 elever viste ved en stor opvisning hvad de var nået frem til.	Frejlev Skole Kontakt: Kirsten Kvist 9834 3144
31.marts, kl. 10-14	Sundhedsmarked ved Haraldslund Lokalt forankret marked med fokus på KRAM og sundhedsfremme for den almene borger, og med indbudte aktører indenfor både foreningslivet, uddannelsesinstitutioner samt den borger- og patientrettede forebyggelse. Heriblandt Apoteket, patientforeninger, foreninger som seniorsport og Streetsurfers, Aalborg Tekniske Skole, Sundhedstjek v/ Sundhedscentret og Fødevarestyrelsens Rejsehold.	Alle borgere, politikere og presse	Erfaringer: Det er vanskeligt at få borgeren i lokalområdet til at deltage og primært brugere af Haraldslund denne dag besøgte markedet. Udfordring med blanding af borgerrettet og patientrettet forebyggelse. Positiv respons på smagsprøver, konkurrence, fysisk aktivitet, teatertrup og sundhedstjek, da de fremmødte benyttede disse tilbud. Negativ respons på det sygdomsorienterede som patientforeninger, da de fremmødte ikke brugte deres tilbud. Aktører der ikke havde besøg af fremmødte borgere gav udtryk for, at ressourcerne og indsatsen til dagen ikke stemte overens med udbyttet. Anbefalinger: Evt. indbydelser til udvalgte grupper af borgere og institutioner. Markedsføring i lokalaviser og ved lokale butikker, hvis et lokalt arrangement. Hvis borgere fra hele kommunen skal deltage bør et sted som Gl. Torv overvejes. Fokus på det sjove, folkelige og sunde frem for det usunde og syge.	Bettina B. Jensen Tlf. 99311240 bbj-sbu@aalborg.dk Ann Schwalbe Tlf. 99311208 As-sbu@aalborg.dk

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			<p><u>Sundhedstjekket:</u></p> <p>Erfaringer Der var ca. 120-130 gennem dette tjek. Folk kom ikke af sig selv men måtte opfordres til at få målt deres værdier. De fleste vidste ikke at der foregik noget i Haraldslund den dag, og var overraskede, men de var positive overfor dette tilbud, når de blev spurgt. Vi havde regnet med omkring 100 til sundhedstjek, så vi var godt tilfredse med fremmødet.</p> <p>Anbefalinger En anden gang skal vi stå mere centralt og åbent fremme og ikke gemt væk i et lille rum. Man kunne forestille sig torvet i Aalborg Storcenter eller forhallen ved Salling. En god ide med at de fik et skema med værdierne på. Så kan de sammen med deres læge følge op senere, + godt at have det skrevet ned, ellers glemmer man dem og bliver i tvivl om værdierne. Vi fandt nogen med højt BT og blodsukker, som så kunne gå til egen læge. Fint at borgerne har mulighed for uformelt at tale med sundhedspersonale om deres sundhedstilstand. Fint at have skridttællere til uddeling. Det kan motivere folk til selv at gøre noget. Ærgerligt at det er aflyst d.21/4. Man skulle blot have flyttet stedet og annonceret bedre. Folk var ”hyret” til den dag, og alt var ellers klar.</p>	
31 marts, kl. 13 – 17	<p>Åben forhindringsbane</p> <p>Aalborg Kasserne, Hedenlunden v. Kirkevej. Åben feltforhindringsbane, miniforhindringsbane for børn og orienteringsløbsbane 2- 10 km.</p>	Større børn og voksne		<p>Aalborg Kasserne, Kaptajn T.E. Hansen, Garnisionens støtteelement</p> <p>Tlf. 98 19 73 41. Mail: trr-gse@mil.dk</p>
2. april kl.	Test din motorik Haraldslund	Børn fra 3-12 år.	Aflyst - aktiviteten kom ikke ud over idefasen	Morten Ubbesen

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
10-14				Tlf. 99314172/20681717
2. april, kl. 09	Herregymnastik Sted: Fyensgadecenteret	Fortrinsvis ældre mænd.		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
2. april, kl. 14	Rygevaner og rygestop Sted: Pyramiden, Fyensgadecenteret	Alle er velkomne		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
3.april Kl. 10-11	Siddende og stående motion: Sted: Aktivitetscenteret Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
3.april, Kl. 13 – 15	Foredrag med Hjemmesygeplejerske Sted: Aktivitetscenteret Riishøj	Alle er velkommen		Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
3. april, kl. 11-12	Selvtræning ved fysioterapeut Birgith Uhrenfeldt. Sted: aktivitetscenter Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fysioterapeut Birgith Uhrenfeldt. Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10 mail: bu-aeh@aalborg.dk
3. april, kl.10-11.30	Diverse spil: Skumbowling, dart, petanque, vikingespil, bob og jacolo Sted: aktivitetscenter Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
7. april kl. 13 – 17	Aalborg Kasserne, Hedenlunden v. Kirkevej. Åben feltforhindringsbane, miniforhindringsbane for børn og orienteringsløbsbane 2- 10 km.	Større børn og voksne		Aalborg Kasserne, Kaptajn T.E. Hansen, Garnisonens støtteelement. Tlf. 98 19 73 41. Mail: trr-gse@mil.dk
10. april, 09-15	DGI – karavane Udgangspunktet for gymnastikkaravanens aktiviteter er leg, rytme/dans, spring og redskabsaktiviteter Aktiviteterne sammensættes til moduler i samarbejde med det aktuelle sted. Til hvert arrangement udleveres et kompendium	Skoleelever på udvalgte skoler	Erfaringer Det har været en stor succes. Skolerne har været meget glade for tilbuddet og har vist sig at være fleksible ved at flytte rundt på timerne. De yngste elever har været langt de mest motiverede. Skole- Kulturforvaltningen valgte at prioritere skoler i oplandsbyer, hvilket kun gav misundelse på	Claus Højen, DGI Mobil 29 61 08 25

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	<p>over de aktiviteter og opstillinger, der er blevet brugt.</p> <p>Til alle aktiviteter kommer der dygtige og rutinerede gymnastikinstruktører, som har en stor undervisningserfaring og engagement i at lege gymnastikken og motorikken ind i børnenes hverdag, så de oplever glæden ved at være fysisk aktive.</p>		<p>byskolerne</p> <p>Anbefaling: Skolerne skal kontaktes så tidligt som muligt.</p>	
10. april, 15-16	<p>Foredrag: "KRAM og Ældre" – oplæg ved læge Ove Grann</p> <p>Sted: Hassinghave</p>	Alle er velkomne	Foredrag om KRAM ved Ove Grann Lidt af en fiasko, der mødte 4 mennesker op, på trods af opslag mange steder i lokalområdet	Lene Svendsen Hassinghave Hoved nr. 98 25 51 29
10. april	<p>Fysiske aktiviteter inde og ude.</p> <p>Kl.9:30-10:30 laver Inge rytmik i Børnehaven Hellasvej (mellemgruppen ca. 4-5år)</p> <p>Kl. 13:30-14:30 laver Dorthe fra DUS Vest sportsaktiviteter i Hallen.(ældste børnehavebørn og DUS)</p> <p>Kl. 14-15 øver DUS Nord dans kun for drenge i børnehaven Hellasvejs kælder. (mellemste og ældste børnehavebørn og DUS)</p>	450 børn og voksne i Klarup	<p>Erfaringer</p> <p>Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehave- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige DUSSE og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd. Et rigtig godt projekt.</p>	Inge Brix, Børnehaven Hellasvej, mail:IBR-fb@aalborg.dk tlf. 98 31 70 15
11. april	<p>Fysiske aktiviteter inde og ude.</p> <p>Kl. 9:40–10:30 laver Birgit fra børnehaven "Sofie" rytmik i skolens gymnastiksal. (yngste børnehavebørn)</p> <p>Kl. 12-13 laver Fanny idræt i skolens gymnastiksal (børnehavebørn fra mellemgruppen)</p> <p>Kl. 13-14 laver Tommy/Jacob idræt i skolens gymnastiksal(ældste børnehavebørn og DUS)</p> <p>Kl. 13-15 laver Vest og Nord sportsaktiviteter i Hallen.(DUS)</p>	450 børn og voksne i Klarup	<p>Erfaringer</p> <p>Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehave- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige</p>	Inge Brix, Børnehaven Hellasvej, mail:IBR-fb@aalborg.dk tlf. 98 31 70 15

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			DUSSER og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd. Et rigtig godt projekt.	
11. april, 10.00 -	Stavgang med Fyensgadecenteret Stavgang ved den gamle golfbane overfor Scoresbysundvej. <u>Mødested:</u> overfor Scoresbysundvej.	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fyensgadecenteret Hoved nr. 99 31 65 00
11. april, kl. 12-15	Nydansk springgymnastik Aalborg stadionhal 3 Unge fra Afdelingen for tosprogede flytter deres idrætstimer til stadionhal 3, hvor de skal prøve nye aktiviteter, som f. eks. springgymnastik. En gymnastikinstruktør skal sørge for at de unge bliver guide forsvarligt ind i springgymnastikkens verden.	Afd. For tosprogede unge	Stor succes. Ca. 50 nydanskere blev introduceret til den danske gymnastiktradition i nogle meget indbydende rammer. For mange af eleverne var det første gang de prøvede airtracks, springgrav osv. Anbefaling: Tilbuddet burde gives til mange flere. Gymnastikken har den fordel, at sproget ikke er en forhindring	Morten Ubbesen mobil 20 68 17 17 mail mu-kultur@aalborg.dk Søren Ørgaard mobil 25 20 41 67 mail soen-kultur@aalborg.dk
11. april, 12.30 -	Stavgang i Østre Anlæg – for dårligt gående. Mødested: informationen i Fyensgadecenteret	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
11. april – hele dagen	Kost og idræt Temadag i udvalgte børnehaver	2-3 børnehaver	Der var ca.30 børn begge dage (11.04 og 12.04). Antallet levede op til forventningerne. Aktiviteterne kørte rigtig godt. Der var fangelege, stafetter og et løb rundt i området. Alle aktiviteter have tema om bevægelse og motorik eller sukker og motion. De umiddelbare tilbagemeldinger fra institutionerne var gode, de havde haft nogle sjove timer og kunne også tage noget inspiration med hjem. Der var en del planlægning, men det betalte sig.	Maria Thuesen Beck Tlf 99 31 92 46 Mail: MTB-fb@aalborg.dk
12. april – hele dagen	Kost og idræt Temadag i udvalgte børnehaver	2-3 børnehaver	Der var ca.30 børn begge dage (11.04 og 12.04). Antallet levede op til forventningerne. Aktiviteterne kørte rigtig godt. Der var fangelege, stafetter og et løb rundt i området. Alle aktiviteter have tema om bevægelse og motorik eller sukker og motion.	Maria Thuesen Beck Tlf 99 31 92 46 Mail: MTB-fb@aalborg.dk

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			De umiddelbare tilbagemeldinger fra institutionerne var gode, de havde haft nogle sjove timer og kunne også tage noget inspiration med hjem. Der var en del planlægning, men det betalte sig.	
12.april, kl. 14-16	Motion og sansestimulation for babyer. Fokus på at stimulere børn, så de bliver glade for at bevæge sig.	0-1 årige	Der deltog ca. 15 babyer og deres forældre. Arrangementet forløb over alt forventning. Hvad gik godt: forældrene var meget interesseret i emnet, og meget motiveret for at lære noget om spædbarnets sanser og bevægelseudvikling. Det var super godt at sundhedsplejersker og småbørnsfysioterapeuter arbejdede sammen. Fin presseomtale i avisen efterfølgende.	Karin Haugaard, Sundhedsplejen Tlf: 99 31 92 81 mail:KHAU-fb@aalborg.dk
12. april	Fysiske aktiviteter inde og ude. Kl. 12:30-13:30 laver Inge idræt i skolens gymnastiksal(ældste børnehavebørn og DUS) Kl. 14-15:30 laver DUS Øst/Syd idrætsaktiviteter i gymnastiksalen.(ældste børnehavebørn og DUS) Kl. 14-15 øver DUS Nord dans kun for piger i Børnehaven Hellasvejs kælder. (mellemste og ældste børnehavebørn og DUS)	450 børn og voksne i Klarup	Erfaringer Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehave- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige DUSSE og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd. Et rigtig godt projekt.	Inge Brix Børnehaven Hellasvej, mail:IBR-fb@aalborg.dk tlf. 98 31 70 15
12. april	Linedanse for dagplejere på Grand	160 Dagplejere		Annette Toft
12. april, 09-15	DGI – karavane Udgangspunktet for gymnastikkaravanens aktiviteter er leg, rytme/dans, spring og redskabsaktiviteter Aktiviteterne sammensættes til moduler i samarbejde med det aktuelle sted. Til hvert arrangement udleveres et kompendium	Skoleelever på udvalgte skoler	Erfaringer Det har været en stor succes. Skolerne har været meget glade for tilbuddet og har vist sig at være fleksible ved at flytte rundt på timerne. De yngste elever har været langt de mest motiverede. Skole- Kulturforvaltningen valgte at prioritere skoler i oplandsbyer, hvilket kun gav misundelse på	Claus Højen, DGI Mobil 29 61 08 25

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	<p>over de aktiviteter og opstillinger, der er blevet brugt.</p> <p>Til alle aktiviteter kommer der dygtige og rutinerede gymnastikinstruktører, som har en stor undervisningserfaring og engagement i at lege gymnastikken og motorikken ind i børnenes hverdag, så de oplever glæden ved at være fysisk aktive.</p>		<p>byskolerne</p> <p>Anbefaling: Skolerne skal kontaktes så tidligt som muligt.</p>	
12. april, 15-16	<p>Foredrag: "KRAM og Ældre" – oplæg ved læge Ove Grann</p> <p>Sted: Grønlands torv aktivitetscenter</p>	Alle er velkomne	<p>Erfaringer Der kom ikke folk ude fra til aktiviteterne. Dem der kom, blev mere opmærksomme på motion og kondital (dog har det ikke noget at gøre med de to dage vi tog kondi test, da det mere var til folk der kom ude fra og som sagt kom der ingen) Foredrag og andet der var uden for træningscentret kan vi hvis godt kalde en fiasko</p> <p>Vi syntes at processen omkring KRAM har været dårlig. Der har ikke været tid nok til at planlægge aktiviteterne. For vores vedkommen er det bedst hvis vi har vores bruger er med i processen. Alting går meget bedre hvis brugerne føler at det er dem der har bestemt hvad der skal ske. De har ikke lyst til noget vi/kommunen syntes de skal gøre. Vi har et træningscenter som en del af Aktivcentret, så på motionssiden var det ikke noget problem for os at få dem til at lave mere end de plejer.</p>	<p>Gitte Müller tlf. 99315050 mail:BMU-aeh@aalborg.dk</p>
13. april kl. 09- 13	GPS løb for Aalborg kommunes 6. klasser	6 klasser og senere alle interesserede større børn og voksne	<p>Erfaringer Stor succes. Alle ture hurtigt bookede i løbet af 2 timer. Mange ønsker om flere ture for skoleelever. Samarbejdet med skoleforvaltningen en succes bl.a. p.g.a. god kombination af kompetencer i forhold til viden om teknik og viden om natur. Kombinationen af teknik og natur fængede i høj grad aldersgruppen. Særligt pigerne var meget engagerede – også piger fra en 9 klasse. Både oplæg, med forklaring af det tekniske, og selve turen med</p>	<p>Ole Sørensen, ols-teknik@aalborg.dk Tlf. 25 20 22 83</p>

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			opgaver, har fungeret godt. GPS'er er allerede blevet booket af skoler og institutioner til udlån til andre lignende arrangementer., ligesom der er planer om at videreudvikle både anvendelsen af GPS'erne og samarbejdet med skoleforvaltningen.	
13. april, 14-18	Sundhedsmarked – Trekanten	Alle borgere	<p>Anslået var der knap 200 personer, der besøgte markedet – flest børn.</p> <p>Stor interesse for at sjippe – Rope skippers fra Gug var rigtig gode at have med. De lavede en lille workshop, hvor man selv kunne prøve at sjippe. Desuden kunne man vinde sjippetov eller t-shirt, hvis man sjippede. Ikke så stor søgning til målinger og tests. Ligesom motionsøen heller ikke fik så meget opmærksomhed.</p> <p>Anbefalinger Anbefales at holde sundhedsmarked lokalt og specialinvitere til bestemte aktiviteter, lege mm. Små konkurrencer indlagt. I Aalborg Øst vil det være rigtig godt at satse på de unge.</p>	<p>Lene Olsen</p> <p>Teknik og Miljø</p>
13. april, kl. 16	Flytning af KRAM-bussen	Alle borgere, politikere og presse	<p>Aflyst</p> <p>Tanken var at lade forskellige cykelforeninger (BMX, liggecykel, mountainbike) stå for at eskorterer Bussen til Nørresundby. Projektet blev bremset i teknisk forvaltningen som ikke kunne tillade det gennem stærk bytrafik fredag kl. 16.00. Ærgerligt, men forståeligt.</p> <p>Samtidig var historien svær at sælge, da der udover et godt billede ikke var så meget "kød" på den.</p> <p>Anbefaling: Få indhentet diverse tilladelse i god tid. Så sparer man unødigt arbejde</p>	<p>Vibeke Olesen tlf. 99 31 12 04 vio-sbu@aalborg.dk</p>
13. april – 20. april	Faklen i Aalborg Øst Løbet i en uge døgnet rund på en på forhånd afgrænset rute.	Roadrunners, samt øvrige sportsklubber.	Stor succes. Godt samarbejde mellem 5 klubber, som alle har til huse ved Tornhøjhallen. Skal gentages næste år. Der har været involveret ca. 2000	<p>Per Tornberg/ Lene Olsen Kvarterværkstedet</p>

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
		Skoler, andre	mennesker.	
15. april	Gug Rope Skipping holder konkurrence i Gug hallen	Rope Skippere fra hele landet	<p>Erfaring Konkurrence hvor der deltog i alt 50 rope skippere især i alderen 11-17 år fra forskellige danske klubber. Desuden mødte knap 100 tilskuere op. Godt stævne, som blev afviklet til alles tilfredshed - gode tilbagemeldinger.</p> <p>Anbefaling Det er vigtigt at have et netværk af forældre og tidligere aktive at trække på.</p>	Karsten Slettebo mail:ksl-fb@aalborg.dk Tlf. 2804
16. april, kl. 9.00 -	Herregymnastik Sted: Fyensgadecenteret	Fortrinsvis ældre mænd.		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
16. april kl. 09-15	Skole/DUS dag Skole- og Kulturforvaltningen inviterer 300 børn fra Nørresundbyskolerne til en aktivitetsrig dag, der byder på dans, spring, skumredskaber, airtracks og masser af leg, der giver sved på panden. Dagen arrangeres i samarbejde med DGI-gymnastikkaravane.	Børn (4-7 klasse) fra Udvalgte skoler	<p>Kun to ud af fire inviterede skoler deltog. Det viser sig at kommunikationen mellem skolerne og forvaltningen er mangelfuld. Skoler læser ikke deres mailpostkasser, der bliver ikke meldt tilbage, og forvaltningen følger heller ikke op på invitationerne.</p> <p>Anbefaling: Skolerne skal inviteres ved personligt fremmøde eller via en intensiv opfølgning på det man sender ud.Skolernes og forvaltningens kommunikationssystem skal forbedres.</p>	Søren Ørgaard Tlf. 99314167 Soen-kultur@aalborg.dk Claus Højen, DGI tlf. 29 61 08 25
16. april, kl. 10-12	Stavgang med Aalborg Seniorsport Der laves en rute rundt i byen – det vil være muligt at stige på og hoppe af efter formåen <u>Sted:</u> Bussen udenfor Nørresundby Idrætscenter	Alle er velkomne	<p>Hvordan gik det: Fremmøde: Der deltog kun medlemmer, der var ikke en eneste ny. Gruppen ventede et kvarter. Indhold: Der var planlagt ruter på forskellige niveauer.</p> <p>Erfaringer: Forberedelse: Annonceringen var utilstrækkelig, den nåede ikke ud til målgruppen. Når ikke ud til målgruppen tidlig nok. Der burde have været læst korrektur på pjecen - og spørgsmålet er, om pjecerne kom ud, hvor målgruppen findes. Har savnet</p>	Gerda Jacobsen Tlf: 99 31 28 91

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			<p>samarbejde og tidlig involvering af foreningslivet i den overordnede planlægningsfase.</p> <p>Anbefalinger: Tidlig involvering og samarbejde og dermed ejerskab i foreningslivet. Grundig planlægning af logistikken, herunder tilrettelæggelse, program og klarhed over målgruppen. Gerne forskellige niveauer af målgrupper. Grundig introduktion til stavgangsteknikkerne. Valg af instruktører, der også magter de svagere ældre, hvor der skal foretages kompensationer i forhold til teknikkerne. Kommunikation optimeret. Brochurer uddelt de rette steder i god tid. Annoncering i Dit Blad. Aktivitetsforslag: En dag med et by-stavgangs-arrangement, hvor du kan stige på en rute tæt ved din bolig. Ressourcepersoner, der henter folk ud af gadedøren.</p>	
17. april, kl. 10-15	Diverse spil: Skumbowling, dart, petanque, vikingespil, bob og jacolo Sted: aktivitetscenter Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
17.april. kl. 10-11	Siddende og stående motion: Sted: Aktivitetscenteret Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscenteret Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
17.april, kl.10-11.30	Gåtur for alle – også kørestolsbrugere Sted: Aktivitetscenteret Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscenteret Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
17. april, kl. 11-12	Selvtræning ved fysioterapeut Birgith Uhrenfeldt. Sted: aktivitetscenter Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fysioterapeut Birgith Uhrenfeldt. Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10 mail: bu-aeh@aalborg.dk

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
17. april, kl. 13.30-15.30	Gåtur til Sohngårdsholmparken – også for kørestolsbrugere sted: Aktivitetscentret Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscenteret Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
17. april, 09-15	DGI – karavane Udgangspunktet for gymnastikkaravanens aktiviteter er leg, rytme/dans, spring og redskabsaktiviteter Aktiviteterne sammensættes til moduler i samarbejde med det aktuelle sted. Til hvert arrangement udleveres et kompendium over de aktiviteter og opstillinger, der er blevet brugt. Til alle aktiviteter kommer der dygtige og rutinerede gymnastikinstruktører, som har en stor undervisningserfaring og engagement i at lege gymnastikken og motorikken ind i børnenes hverdag, så de oplever glæden ved at være fysisk aktive.	Skoleelever på udvalgte skoler	Erfaringer Det har været en stor succes. Skolerne har været meget glade for tilbuddet og har vist sig at være fleksible ved at flytte rundt på timerne. De yngste elever har været langt de mest motiverede. Skole- Kulturforvaltningen valgte at prioritere skoler i oplandsbyer, hvilket kun gav misundelse på byskolerne Anbefaling: Skolerne skal kontaktes så tidligt som muligt.	Claus Højen, DGI Mobil: 29 61 08 25
17. april, kl. 9.30 -13	GPS løb for Aalborg kommunes 6. klasser Eleverne vil med hjælp af GPS blive guidet en tur rundt i Østerådal. Gennem opgaver, småaktiviteter og information kan eleverne få viden, som kan underbygge den daglige undervisning i b. la. natur og teknik	6 klasser	Erfaringer Stor succes. Alle ture hurtigt bookede i løbet af 2 timer. Mange ønsker om flere ture for skoleelever. Samarbejdet med skoleforvaltningen en succes bl.a. p.g.a. god kombination af kompetencer i forhold til viden om teknik og viden om natur. Kombinationen af teknik og natur fængede i høj grad aldersgruppen. Særligt pigerne var meget engagerede – også piger fra en 9 klasse. Både oplæg, med forklaring af det tekniske, og selve turen med opgaver, har fungeret godt. GPS'erne er allerede blevet booket af skoler og institutioner til udlån til andre lignende arrangementer., ligesom der er planer om at videreudvikle både anvendelsen af GPS'erne og samarbejdet med skoleforvaltningen.	Ole Sørensen ols-teknik@aalborg.dk Tlf. 25 20 22 83
17. april	Fysiske aktiviteter inde og ude. Kl.10-12.30 tur til Lundby Krat for de ældste	450 børn og voksne i Klarup	Erfaringer Projektet har været rettet mod en blandet	Inge Brix, Børnehaven Hellasvej,

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	<p>børnehavebørn. I Lundby Krat er det meningen at vi skal følge en af de afmærkede motionsstier. Vi skal med bus fra busstoppestedet ved Klarup Skolevej kl. 10, og bliver hentet i Lundby Krat kl. 12:30.</p> <p>Tilmelding til Birgit i børnehaven "Sofie".</p> <p>Kl.13:30-14:30 laver Dorthe sportsaktiviteter i Hallen.</p> <p>Kl.14-15 øver DUS Nord dans kun for drenge i Børnehaven Hellasvejs kælder.</p> <p>(mellemste og ældste børnehavebørn og DUS)</p>		<p>aldersgruppe fra Børnehave- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger</p> <p>De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige DUSSER og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd.</p> <p>Et rigtig godt projekt.</p>	<p>mail:IBR-fb@aalborg.dk</p> <p>tlf. 98 31 70 15</p>
18. april	<p>Fysiske aktiviteter inde og ude.</p> <p>Kl.9:40-10:30 laver Birgit fra Børnehaven "Sofie" rytmik i skolens gymnastiksal (yngste børnehavebørn)</p> <p>Kl.12-13 laver Fanny idræt i skolens gymnastiksal.(børn fra mellemgruppen)</p> <p>Kl.13-14 laver Tommy/Jacob idræt i skolens gymnastiksal(ældste børnehavebørn og DUS)</p> <p>Kl. 13-15 laver Vest og Nord sportsaktiviteter i Hallen. (DUS)</p>	450 børn og voksne i Klarup	<p>Erfaringer</p> <p>Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehave- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger</p> <p>De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige DUSSER og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd.</p> <p>Et rigtig godt projekt.</p>	<p>Inge Brix,</p> <p>Børnehaven Hellasvej,</p> <p>mail:IBR-fb@aalborg.dk</p> <p>tlf. 98 31 70 15</p>
18. april, kl. 10-12	<p>Vi tager dit kondital</p> <p>Måling af kondital.</p> <p>Sted: aktivitetscenter Grønlandstorvet</p>	Alle er velkomne	<p>Erfaringer</p> <p>Der kom ikke folk ude fra til aktiviteterne. Dem der kom, blev mere opmærksomme på motion og kondital (dog har det ikke noget at gøre med de to dage vi tog kondi test, da det mere var til folk der kom ude fra og som sagt kom der ingen) Foredrag og andet der var uden for træningscentret kan vi hvis godt kalde en fiasko</p> <p>Vi syntes at processen omkring KRAM har været</p>	<p>Gitte Müller</p> <p>tlf. 99315050</p> <p>mail:BMU-aeh@aalborg.dk</p>

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			dårlig. Der har ikke været tid nok til at planlægge aktiviteterne. For vores vedkommen er det bedst hvis vi har vores bruger er med i processen. Alting går meget bedre hvis brugerne føler at det er dem der har bestemt hvad der skal ske. De har ikke lyst til noget vi/kommunen syntes de skal gøre. Vi har et træningscenter som en del af Aktivcentret, så på motionssiden var det ikke noget problem for os at få dem til at lave mere end de plejer.	
18. april, kl.10.00 -	Stavgang med Fyensgadecenteret Stavgang ved den gamle golfbane overfor Scoresbysundvej. <u>Mødested:</u> overfor Scoresbysundvej.	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
18. april, kl. 12.30 -	Stavgang i Østre Anlæg – for dårligt gående. Mødested: informationen i Fyensgadecenteret	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
19. april	Fysiske aktiviteter inde og ude. Kl.12:30-13:30 laver Inge idræt i skolens gymnastiksal.(ældste børnehavebørn og DUS) Kl.14-15:30 laver DUS Øst/Syd idrætsaktiviteter i gymnastiksalen.(ældste børnehavebørn og DUS) Kl. 14-15 øver DUS Nord dans kun for piger i Børnehaven Hellasvejs kælder. (mellemste og ældste børnehavebørn og DUS)	450 børn og voksne i Klarup	Erfaringer Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehave- til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger. De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige DUSSE og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd. Et rigtig godt projekt.	Inge Brix, Børnehaven Hellasvej, mail:IBR-fb@aalborg.dk tlf. 98 31 70 15
19. april kl. 09-15	DGI – karavane Udgangspunktet for gymnastikkaravanens aktiviteter er leg, rytme/dans, spring og	Skoleelever på udvalgte skoler	Erfaringer Det har været en stor succes. Skolerne har været meget glade for tilbuddet og har vist sig at være	Claus Højen, DGI Mobil 29 61 08 25

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	<p>redskabsaktiviteter</p> <p>Aktiviteterne sammensættes til moduler i samarbejde med det aktuelle sted. Til hvert arrangement udleveres et kompendium over de aktiviteter og opstillinger, der er blevet brugt.</p> <p>Til alle aktiviteter kommer der dygtige og rutinerede gymnastikinstruktører, som har en stor undervisningserfaring og engagement i at lege gymnastikken og motorikken ind i børnenes hverdag, så de oplever glæden ved at være fysisk aktive.</p>		<p>fleksible ved at flytte rundt på timerne. De yngste elever har været langt de mest motiverede. Skole- Kulturforvaltningen valgte at prioritere skoler i oplandsbyer, hvilket kun gav misundelse på byskolerne</p> <p>Anbefaling: Skolerne skal kontaktes så tidligt som muligt.</p>	
19. april kl. 9.30 -13.00	<p>GPS løb for Aalborg kommunes 6. klasser</p> <p>Eleverne vil med hjælp af GPS blive guidet en tur rundt i Østerådalen. Gennem opgaver, småaktiviteter og information kan eleverne få viden, som kan underbygge den daglige undervisning i</p> <p>b. la. natur og teknik</p>	6 klasser	<p>Erfaringer</p> <p>Stor succes. Alle ture hurtigt bookede i løbet af 2 timer. Mange ønsker om flere ture for skoleelever. Samarbejdet med skoleforvaltningen en succes bl.a. p.g.a. god kombination af kompetencer i forhold til viden om teknik og viden om natur. Kombinationen af teknik og natur fængede i høj grad aldersgruppen. Særligt pigerne var meget engagerede – også piger fra en 9 klasse. Både oplæg, med forklaring af det tekniske, og selve turen med opgaver, har fungeret godt. GPS'erne er allerede blevet booket af skoler og institutioner til udlån til andre lignende arrangementer., ligesom der er planer om at videreudvikle både anvendelsen af GPS'erne og samarbejdet med skoleforvaltningen.</p>	Ole Sørensen, ols-teknik@aalborg.dk Tlf. 25 20 22 83
20. april, kl. 9.30- 11.30	<p>Vi tager dit kondital</p> <p>Måling af kondital.</p> <p>Sted: Grønlands torv aktivitetscenter</p>	Alle er velkomne	<p>Der kom ikke folk ude fra til aktiviteterne. Dem der kom, blev mere opmærksomme på motion og kondital (dog har det ikke noget at gøre med de to dage vi tog kondi test, da det mere var til folk der kom ude fra og som sagt kom der ingen) Foredrag og andet der var uden for træningscentret kan vi hvis godt kalde en fiasko</p>	<p>Gitte Müller</p> <p>tlf. 99315050 mail:BMU-aeh@aalborg.dk</p>
21.april, kl.	Sundhedsmarked	Alle borgere,	Aflyst på baggrund af det beskedne fremmøde i	Bettina B. Jensen

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
10-14	Nr. Idrætscenter Sundhedsmarked med fokus på KRAM-faktorerne og sundhedsfremme for den almene borger. Indbudte aktører indenfor både foreningslivet, uddannelsesinstitutioner samt den borger- og patientrettede forebyggelse.	politikere og presse	forbindelse med sundhedsmarkedet den 31.03.07 v/ Haraldslund.	tlf 99311240 bbj-sbu@aalborg.dk Ann Schwalbe tlf.: 99311208 As-sbu@aalborg.dk
23. april, kl. 9.00 -	Herregymnastik Sted: Fyensgadecenteret	Fortrinsvis ældre mænd.		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
23. april, kl. 10-14	Senioridrætsdag Sportsaktiviteter for alle ældre – Fysisk aktivitet er meget vigtig også når du kommer op i alderen. Optræningscenter Solsiden og Aalborg Seniorsport tilbyder en aktivitetsdag i Nørresundby Idrætscenter for alle interesserede seniorer. Der vil være mulighed for stavgang eller aktiviteter i hallen, som bliver tilpasset den enkeltes formåen. Der vil blive mulighed for at købe frokost. Tilmelding: Aalborg Seniorsport 9819 0019 / Optræningscenter Solsiden 9931 2890	Seniorer 60+	En moderat succes for dem der deltog. Dog viser det sig igen, at menigmand ikke dukker op. Deltagerne var dem der i forvejen deltog i seniorsports aktiviteter. Optræningscenter havde enkelte patienter, og niveauet var simpelthen ikke for højt for dem. Optræningscenterets folk ville gerne have været inde over planlægningen. Seniorsport påtog sig også kun opgaven nødtvungen. De vil lave aktiviteter for de raske seniorer. De andre må ”sundhedssystemet” tage sig af. Anbefaling: Optræningspatienter skal have aktiviteter planlagt af fagpersonale. Der skal gøres en aktiv indsats for at få tiltrukket nye ”kunder” til Seniorsport.	Søren Ørgaard Tlf. 99 31 41 67 Soen-kultur@aalborg.dk Gerda Jacobsen Aalborg Seniorsport Tlf. 99 31 28 91
23. april, kl. 14-17	<u>Tre aktiviteter:</u> <u>RAP n’DANCE:</u> Premiere på den nye KRAM-sang. Lær at danse til den nye KRAM-sang med byens førende rappere og danseinstruktør! Få instruktions-DVD’en med hjem til din DUS eller Klub! <u>Prøv vore islandske heste:</u>	6-14 årige		Leo Madsen, Fristedet

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	<p>Hyg dig med dyrene</p> <p><u>Sund mad i naturen over bål:</u> Bag grovboller over bål</p>			
23. april, kl. 14-15	Senior/junior GPS - tur i Østerådal		<p>Erfaringer Stor succes. Alle ture hurtigt bookede</p> <p>Anbefalinger Ture udenfor skole og institutionsregi bør ikke indeholde opgaver, men blot ruten med waypoints med beskrivelser af hvilke oplevelser man får på det enkelte waypoint</p>	Ole Sørensen, ols-teknik@aalborg.dk Tlf. 25 20 22 83
23-25. april	Fodboldstævne for FC'erne	Unge i FC'erne		Aksel Lønvig,
24. april kl. 09-15	<p>DGI – karavane Udgangspunktet for gymnastikkaravanens aktiviteter er leg, rytme/dans, spring og redskabsaktiviteter Aktiviteterne sammensættes til moduler i samarbejde med det aktuelle sted. Til hvert arrangement udleveres et kompendium over de aktiviteter og opstillinger, der er blevet brugt.</p> <p>Til alle aktiviteter kommer der dygtige og rutinerede gymnastikinstruktører, som har en stor undervisningserfaring og engagement i at lege gymnastikken og motorikken ind i børnenes hverdag, så de oplever glæden ved at være fysisk aktive.</p>	Skoleelever på udvalgte skoler	<p>Erfaringer Det har været en stor succes. Skolerne har været meget glade for tilbuddet og har vist sig at være fleksible ved at flytte rundt på timerne. De yngste elever har været langt de mest motiverede. Skole- Kulturforvaltningen valgte at prioritere skoler i oplandsbyer, hvilket kun gav misundelse på byskolerne</p> <p>Anbefaling: Skolerne skal kontaktes så tidligt som muligt</p>	Claus Højen, DGI Mobil 29 61 08 25
24. april, kl. 10-15	<p>Køretur til kondisti i Aslundskoven ved Vester Hassing Vi tager mad og drikke med Mødested: Aktivitetscentret Riishøj</p>	Alle er velkomne		Aktivitetscentret Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
24. april kl. 11-12	<p>Selvtræning ved fysioterapeut Birgith Uhrenfeldt. Sted: aktivitetscenter Riishøj</p>	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		<p>Fysioterapeut Birgith Uhrenfeldt.</p> <p>Aktivitetscenter Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10</p>

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
				mail: bu-aeh@aalborg.dk
24. April, kl. 13-15.30	Tur i skoven – hvor vi går en tur på egnet kondisti Mødested: Aktivitetscentret Riishøj	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Aktivitetscentret Riishøj Hoved nr. 99 31 55 10
24. april	Afslutning på Projekt KRAM i Klarup: Vi mødes på fodboldbanen kl. 13.45. Kl.14 begynder ”KRAMLØBET”, der er en rute på 1 km. for de yngste børnehavebørn. En rute på 3 km. for ældste og mellemste børnehavebørn. En rute på 5 km. for DUS børn. Når man er færdig med sin rute er der en flaske vand og masser af frugt til alle børn der deltager.(Frugt og vand udleveres på fodboldbanen efter løbet) Der laves et diplom som skal udleveres til alle deltagere. Med navn og kilometer på. God ide at opfordre forældre til at deltage i KRAMLØBET.	450 børn og voksne i Klarup	Erfaringer Projektet har været rettet mod en blandet aldersgruppe fra Børnehaven til DUS-børn. Ved at det har været en blandet aldersgruppe og aktiviteterne har været centreret om bevægelse, har børnene kunnet give hinanden meget. Det har været rigtig godt at have fælles fokus på bevægelse i en måned på tværs af børnehaver og DUS-ordninger De dage hvor man har arbejdet med KRAM, har der også rig mulighed for at besøge de forskellige DUS-ser og børnehavers legepladser, hvilket har været med til at give en fællesskabs ånd. Et rigtig godt projekt.	Inge Brix, Børnehaven Hellasvej, mail:IBR-fb@aalborg.dk tlf. 98 31 70 15
24. april kl. 14-17	<u>Tre aktiviteter:</u> <u>RAP n'DANCE:</u> Premiere på den nye KRAM-sang. Lær at danse til den nye KRAM-sang med byens førende rappere og danseinstruktør! Få instruktions-DVD'en med hjem til din DUS eller Klub! <u>Prøv vore islandske heste:</u> Hyg dig med dyrene <u>Sund mad i naturen over bål:</u> Bag grovboller over bål	6-14 årige	Mange deltagere (200-250 pr.dag) Fint vejr. Stor succes med sund bålmad. Vi lavede suppe og grove boller. DVD med danseinstruktion er udleveret til de deltagende institutioner. Meget fin aktivitet på dagene. - Der var flest DUS'er. Kun få fritidsklubber deltog. Vi var meget godt tilfredse med arrangementet og med deltagerantallet.	Leo Madsen, Fristedet.
24. april, kl. 14 - 15	Rygevaner og rygestop	Alle er velkomne	Foredrag og andet der var uden for træningscentret kan betragtes som en fiasko, grundet manglende	Aktivitetscenter, Grønlandstorvet

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	Sted: Aktivitetscenter, Grønlandstorvet		fremmøde.	
24. april	Daginstitutionernes KRAM-dag. Alle Aalborgs daginstitutioner sætter fokus på KRAM	Alle daginstitutioner		Morten Lund Tlf: 99 31 92 40 MOLU-fb@aalborg.dk
24-26. april	Fodboldstævne for Ungdomsklubberne	Unge i ungdomsklubberne		Aksel Lønvig, FB
25. april kl. 9.00 - 13.00	GPS løb for Aalborg kommunes 6. klasser	6 klasser og senere alle interesserede større børn og voksne	Erfaringer Stor succes. Alle ture hurtigt bookede i løbet af 2 timer. Mange ønsker om flere ture for skoleelever. Samarbejdet med skoleforvaltningen en succes bl.a. p.g.a. god kombination af kompetencer i forhold til viden om teknik og viden om natur. Kombinationen af teknik og natur fængede i høj grad aldersgruppen. Særligt pigerne var meget engagerede – også piger fra en 9 klasse. Både oplæg, med forklaring af det tekniske, og selve turen med opgaver, har fungeret godt. GPSerne er allerede blevet booket af skoler og institutioner til udlån til andre lignende arrangementer., ligesom der er planer om at videreudvikle både anvendelsen af GPS'erne og samarbejdet med skoleforvaltningen.	Ole Sørensen, ols-teknik@aalborg.dk Tlf. 25 20 22 83
25. april, kl.10.00 -	Stavgang med Fyensgadecenteret Stavgang ved den gamle golfbane overfor Scoresbysundvej. <u>Mødested:</u> overfor Scoresbysundvej.	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
25. april, kl. 12.30 -	Stavgang i Østre Anlæg – for dårligt gående. Mødested: informationen i Fyensgadecenteret	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen		Fyensgadecenteret Hovednr. 99 31 65 00
25. april, kl. 09-15	KRAMasjang 32 børnehaver inviteres til et kæmpe KRAMasjang I Nørresundby Idrætscenter. Dagen byder på spændende oplevelser med masser af udfordringer	Udvalgte børnehaver,	Stor succes- 28 børnehaver (=300 børn) fik en fantastisk sansemotorisk oplevelse. Det unikke var også at pædagogerne fik masser af ideer med hjem til aktiviteter i dagligdagen	Søren Ørgaard tlf. 99 31 41 67 Soen-kultur@aalborg.dk

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	til krop og sanser. Aktiviteterne styres af Børnefysio- og ergoterapeuterne ved Aalborg Kommune samt DGI-gymnastikkaravane.		<p>Eneste minus var den manglende pressedækning. Det var en god positiv historie med masser af gode billeder</p> <p>Erfaring: Det burde være et rent Familie og Beskæftigelses - arrangement. Playmakeren har lavet rigtig meget arbejde for en anden forvaltning.</p>	Birgit Meier, tlf. 99 31 28 96
26. april	Dagplejens Kram-dag Hele dagplejen sætter særlig fokus på KRAM	Alle dagplejere		Tlf: 99 31 92 40
26. april	Linedance for dagplejere på Grand	160 Dagplejere		Morten Lund Tlf: 99 31 92 40 mail:MOLU-fb@aalborg.dk
26. april, kl. 10-	Senior – OL Sted: Liselund Diverse fysiske aktiviteter for seniorer	Fortrinsvis ældre borgere, men alle er velkommen	<p>Målgruppen var ældre brugere af aktivitetstilbuddene i Vodskov samt Liselund beboere.</p> <p>Der deltog små 100 mennesker. De fleste (88) var med hele formiddagen.</p> <p>Programmet var som følger. Velkomst, fælles sang (skrevet af en plejehjemsbeboer) Fælles morgen gymnastik Cykel tur, den ældste deltager på cykelturen cyklede 18 km. Hun er 82. Holdet var ledsaget af en aktivitetsmedarbejder. Travetur for dem der ønskede det. Ca 1½ time i Hammer Bakker. En frivillig ledte an. Mens de 2 grupper var af sted var der aktiviteter for de lidt dårligere brugere/beboere. Her var bowling, petange støvlekast dart forhindringsbane for rolatorbrugere balance træning, cykeltur på parcykel og blodtryksmåling. Det hele sluttede af med fælles frokost hvor 88 deltog, køkkenet havde tilberedt en sund frokost.</p>	Lene Svendsen Hassinghave Hoved nr. 98 25 51 29

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			<p>Det var en stor succes og det skal helt sikkert være en fast tilbage vendende aktivitet i april.</p> <p>Hele måneden har der været stande hvor de ældre på aktivitetscentre har kunnet hente oplysninger om alkohol og rygning. Det er svært at måle på hvor mange der har haft glæde af det, men der er forsvundet materiale.</p> <p>Der har været fælles stolegymnastik for brugerne på Fjordparken i Hals, der var i den forbindelse servering af frugt.</p> <p>Der har hele måneden været tilbud om frugt på Liselund i forbindelse med aktiviteter</p>	
26. april, kl. 09-15	<p>DGI – karavane Udgangspunktet for gymnastikkaravanens aktiviteter er leg, rytme/dans, spring og redskabsaktiviteter Aktiviteterne sammensættes til moduler i samarbejde med det aktuelle sted. Til hvert arrangement udleveres et kompendium over de aktiviteter og opstillinger, der er blevet brugt.</p> <p>Til alle aktiviteter kommer der dygtige og rutinerede gymnastikinstruktører, som har en stor undervisningserfaring og engagement i at lege gymnastikken og motorikken ind i børnenes hverdag, så de oplever glæden ved at være fysisk aktive.</p>	Skoleelever på udvalgte skoler	<p>Erfaringer Det har været en stor succes. Skolerne har været meget glade for tilbuddet og har vist sig at være fleksible ved at flytte rundt på timerne. De yngste elever har været langt de mest motiverede. Skole- Kulturforvaltningen valgte at prioritere skoler i oplandsbyer, hvilket kun gav misundelse på byskolerne</p> <p>Anbefaling: Skolerne skal kontaktes så tidligt som muligt.</p>	Claus Højen, DGI Mobil 29 61 08 25
27.april, kl.10-12	Chigong ved Ann Pia Kjær – kom roligt i gang med siddende og stående øvelser, åndedrætsøvelser og langsomme bevægelser. Hold dig ikke tilbage – der er plads til mange mennesker Sted: Nørresundby Idrætscenter	Alle er velkomne		Gerda Jacobsen Aalborg Seniorsport Tlf. 99 31 28 91
27. april, kl.	Sjov og glad gymnastik ved Ann Pia Kjær. Hold	Alle er velkomne		Gerda Jacobsen

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
12-14	dig ikke tilbage, der er plads til mange mennesker Sted: Nørresundby Idrætscenter			Aalborg Seniorsport Tlf. 99 31 28 91
27. april, kl. 14-15	Senior/junior GPS - tur i Østerådal		I begyndelsen ikke den store efterspørgelse på arrangementet, men eftersom de øvrige GPS-arrangementer blev mere kendte kom der flere tilmeldinger.	Ole Sørensen, ols- teknik@aalborg.dk Tlf. 25 20 22 83
27. april, kl. 18-22	Bevægelse by Night Nr. Idrætscenter Denne aften bliver en kæmpe bevægelses-fest for hele familien i Nørresundby Idrætscenter. Der er gratis adgang til Svømmeland og de lokale foreninger slår dørene op til et væld af aktiviteter. Tag familien i hånden og prøv forskellige sportsgrene som fodbold, boksning, håndbold og volleyball.	Alle borgere og presse	Stor succes med ca. 800 deltagere. Konceptet "Bevægelse By Night" viste sig at holde vand. Mange familier tog afsted sammen og prøvede forskellige aktiviteter af. Specielt iøjnefaldende var det, at de mindre idrætsgrene havde stor søgning, som eks. boksning, tennis og squash. De deltagende foreninger løste på flot vis opgaven med at arrangere aktiviteter på tværs af aldersgrupper. Kommunen udlovede T-shirts, skridttællere og badges i en tipskupon-bod hvor borgerne skulle svare på sundhedsspørgsmål, og her var der travlhed hele aftenen. Borgerne var meget taknemmelige for arrangementet. Mange takkede for eks. svømmeturen og da vi stod i kommune-KRAM trøjer, så var borgerne bevidste om hvem de takkede. Anbefalinger: Nørresundby Idrætscenter var oplagt, da alle aktiviteter kunne samles på et sted og dermed gav arrangementet en event-karakter. Alle elever på de nærliggende skoler havde fået en personlig invitation, hvilket gav mange gæster. Folk starter ikke bilen for sådan et arrangement. Man skal have fat i lokalområdet. Sørg for en rigtig god skiltning under arrangementet, så man bliver lokket nye steder hen, som eks. en boksekælder.	Søren Ørgaard Tlf. 99 31 41 67 Soen- kultur@aalborg.dk
Aktiviteter der strækker sig over en længere periode i KRAM-måned				

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
Hele perioden	<p>Initiativer indenfor alle fire KRAM- faktorer. Kost., Kantinen Østerbro har i perioden kun serveret retter efter Hjerteforeningens opskrifter. Ligeledes var der gratis frugt hverdag</p> <p>Rygning. .. Rygestopkursus for 12 deltagere</p> <p>Alkohol... Foredrag af konsulent fra A:A: om alkoholens skadelige virkninger.</p> <p>Motion ... Daglig pausegymnastik i ca. 15 min. med instruktør.</p> <p>Byg & Leg. har i hele perioden givet deltagerne på projektet muligheder for at få morgenmad og lave en ”smør selv ” madpakker + gratis frugt og gulerødder</p>	<p>Aktiveringsprojekterne</p> <p>Kantinen Østerbro 7 og Byg & Leg Vesterbro 102.</p> <p>Projektafsnittet.</p> <p>Familie og Beskæftigelsesforvaltningen</p>	<p>. Kantinen Østerbro 7 har i hele perioden henvendt sig til alle fastansatte samt kursister i huset ca.150 personer</p> <p>KRAM perioden har været synliggjort ved at maile foldere med initiativerne til samtlige i huset Østerbro 7 ligeledes var der folderen på alle bordene samt opslagstavler.</p> <p>Kost .. Kunderne har været glade og positive for den hjerte rigtige mad, og salget har været uændret</p> <p>Rygning.. deltagerne i kurset er glade for initiativet der har været med til at give dem et skub til at få holdt op med at ryge.</p> <p>Alkohol .. Ved foredraget var der kun 8 tilhører.</p> <p>Motion .. Ved den daglige pausegymnastik har der været gennemsnitlig 8 deltager pr dag. .</p> <p>Den gratis frugt har stor set været en succes, der gik dog flere dag inden alle blev bevist om den gratis frugt</p> <p>Konklusion.</p> <p>Det havde været ønskeligt med en større interesse for hvert enkelt tiltag, men alt i alt mange positive tilkendegivelser</p> <p>Byg og Leg:</p> <p>Deltagerne på Byg og Leg ytrer stor tilfredshed med KRAM ordningen. De giver udtryk for at det at få en god madpakke og frugt/grønt har givet energi, arbejdsglæde, en positiv stemning og der er stor interesse for at der kan etableres en varig madordning. Selv om der bare har været tale om alm. madpakker og alm. frugt/grønt har der været stor tilfredshed med udbudet.</p> <p>Medarbejderne på Byg og Leg fortæller at det har givet et bedre fremmøde, at det er observeret at deltagerne er mere effektive, mere arbejdsomme, mere tolerante, mere positive og mere engagerede.</p> <p>Det har i perioden været et sjældent syn at se deltagerne spise fastfood. Før KRAM måneden var</p>	<p>Lene Jeppesen</p> <p>Tlf. 99 31 52 96</p> <p>mail:ljep-jobcenter@aalborg.dk</p>

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
			det et dagligt syn. Det er vores indtryk at det nu er blevet mere acceptabelt blandt deltagerne, at sidde med en leverpostejmad end med en burger. Før KRAM måneden var det omvendt.	
Hele perioden	<p>Indskolingen: Elever og personale skal hver dag have 15 min. daglig motion (dans, leg, løbeture)</p> <p>Mellemtrin: Lærerne vil sætte sjove fysiske lege i gang i frikvartererne.</p> <p>Udskolingen: I uge 16 og 17 bruges 4. lektion mandag til torsdag på en gå/løbetur for alle elever og lærere.</p> <p>Derudover tager hele udskolingen en tur til militærets forhindringsbane eller i svømmehallen den 27. april</p>	Relevante elever	<p>Skolerne har ikke været tydelige i KRAM-projektet. Det kan have mange årsager, eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiden. Skolerne skal have langt større tilløb for at kunne planlægge aktiviteter. - Skoleforvaltningen har ikke taget ejerskab for KRAM-projektet - Kommunikationen mellem skoler og forvaltning er svag. 	<p>Mou Skole</p> <p>Kontakt: Skoleleder Jette Hansen 9677 1920</p>
Hele perioden	<p>Sambaopvisning i samarbejde med musiker Kong K.</p> <p>Sundhedsdag, fysisk aktivitet for alle i to lektioner.</p> <p>Legepatrolje: 10 elever er legegangsættere for de yngste i pauserne.</p>	Relevante elever	Kæmpe succes. Samarbejdet med deres stomp-instruktør kan varmt anbefales. Instruktøren fik aktiveret elever, lærere og forældre til forrygende opvisning.	<p>Vaarst-Fjellerad Skole</p> <p>Kontakt: Viceskoleinspektør Mads Jørgensen 9666 2021</p>
Hele perioden	<p>Bevægelsesdage og gåture for indskolingen.</p> <p>Dussen vil intensivere antallet af gåture og besøg i svømmehallen i hele KRAM-perioden.</p>	Relevante elever		<p>Gug Skole</p> <p>Kontakt: Vibeke P. Madsen 9635 2300</p>
Hele perioden	<p>Deltager i COMENIUS-projekt sammen med skoler i Finland, Skotland og Tyskland, hvor et af emnerne er sund kost.</p> <p>Alle klasser har sundhedsdage</p> <p>Lærerne arrangerer frikvartersaktiviteter</p> <p>”Morgenmotionsløb” for enkelte klasser i perioden efter påske</p>	Relevante elever		<p>Tylstrup Skole</p> <p>Kontakt: Skoleleder Ole Rix Jensen 98 26 14 25</p>
Hele perioden	<u>Yngste afdeling (bh.kl. – 3. klasse):</u> I uge 15 er der motionsværksted 10.45 – 11.30.	Relevante elever	Skolerne har ikke været tydelige i KRAM-projektet. Det kan have mange årsager, eks.:	Vadum Skole

Dato og tidspunkt	Aktivitet	Målgruppe	Erfaringer + anbefalinger	Kontaktperson
	<p><u>Mellemste afdeling (3.-6. klasse):</u> I uge 16 er der motionsværksteder kl. 09.15-09.30.</p> <p><u>Eldste afdeling (7.-9. klasse):</u> Mandag d. 26. marts starter en klassekamp om, hvem der bevæger sig mest i en uge. Hver klasse får udleveret et sjippetov med tæller og en skridttæller. Konkurrencen afsluttes den 30. marts. Præmieoverrækkelse kl. 12.00</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Tiden. Skolerne skal have langt større tilløb for at kunne planlægge aktiviteter. - Skoleforvaltningen har ikke taget ejerskab for KRAM-projektet - Kommunikationen mellem skoler og forvaltning er svag. 	<p>Kontakt: Skoleleder Kirsten Dall 9827 1811</p>
Hele perioden	<p>Sambaopvisning i samarbejde med musiker Kong K.</p> <p>Sundhedsdag, fysisk aktivitet for alle i to lektioner.</p> <p>Legepatrulje: 10 elever er legegangsættere for de yngste i pauserne.</p>	Relevante elever	Kæmpe succes. Samarbejdet med deres stomp-instruktør kan varmt anbefales. Instruktøren fik aktiveret elever, lærere og forældre til forrygende opvisning.	<p>Vaarst-Fjellerad Skole</p> <p>Kontakt: Viceskoleinspektør Mads Jørgensen 9666 2021</p>
Hele april	<p>KRAM udstillinger på Aalborg Bibliotekerne i april</p> <p>I april måned kan man på nedenstående biblioteker finde tematiserede KRAM udstillinger med relevant biblioteksmateriale om de fire elementer i KRAM, dog med vægten på motion.</p> <p>Udstillingerne findes på følgende biblioteker:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hovedbiblioteket – Vejgaard Bibliotek – Haraldslund Bibliotek – Nørresundby Bibliotek – Biblioteket Grønlands Torv – Hasseris Bibliotek. 	Alle borgere		<p>Inge Tang Nannerup</p> <p>Tlf. 99316761</p>

Bilag C. Overordnet interviewguide i forhold til tovholderne

Overordnet interviewguide i forhold til tovholderne

- Præsentation af mig - i gang med lidt erfaringsopsamling ...

1. De vigtigste aktiviteter for den pågældende tovholder. Hvilke?

En for en.

- Hvordan er det gået?
- Hvilke overvejelser har man haft inden?
- Hvilke overvejelser har man gjort sig siden hen?

- Konkrete mål?
- Konkrete resultater?

- Hvordan ville man gøre hvis man skulle i gang igen?

2. Hvordan har samarbejdet været?

3. Hvordan sikre man at det der kommer fra styregruppen kommer ud/ned i forvaltningerne?

4. Andre ting der har været væsentlige i processen og for arbejdet?

5. Den bedste og den dårligste erfaring?

6. Gode råd til andre der skal i gang?

Ellers andet!

TAK!

Bilag D. Dagens KRAM (de 23 krammer fra www.aalborg.dk)

Dagens KRAM 27. marts 2007



KRAM skudt i gang med 24-timers løb

Der var blå himmel og strålende solskin den 27. marts, da Aalborg Kommune fejrede åbningen af KRAM-undersøgelsen.

Rådmand Thomas Kastrup-Larsen stod for åbningsceremonien sammen med professor Bente Klarlund Pedersen fra det Nationale Råd for Folkesundhed.

Åbningen blev markeret et stort 24-timers løb, som borgmester Henning G. Jensen skød i gang. Deltagerne kunne selv vælge, hvordan de ville bevæge sig rundt på ruten fx med rulleskøjter, barnevogn, handicapcykler, løb, gang osv.

Budskabet var, at al motion er god motion - og Aalborg kom flot fra start med mange deltagere til løbet.

Dagens KRAM 28. marts 2007



Fra Aalborg til Afrika

Rådmand Henrik Thomsen løb den sidste omgang i 24-timers løbet, som deltager nr. **1407**. Dermed blev det samlede resultat på ikke mindre end **5891 km**, og løberne nåede dermed tilsammen et resultat, der kom langt ned i det centrale Afrika.

Ved afslutningen blev den olympiske fakkel samtidigt tændt, og løbende båret hele vejen ud til Trekanten i Aalborg Øst af en af Aalborgs bedste løbere. Der skal faklen anvendes til Aalborg Øst's syv-dages løb, hvor løbere vil holde en 10 km. rute i gang i syv dage.

Og det ville Mogens fra TVNord ikke gå glip af ...han kom lige forbi!

Dagens KRAM 29. marts 2007



KRAM-bussen åbner dørene

I samme øjeblik 24-timers blev skudt i gang, åbnede holdet fra Statens Institut for Folkesundhed også KRAM-bussen op for helbredstjek.

KRAM-bussen holdt de første 14 dage ved Haraldslund Vand- og Kulturhus - og derefter flytter den nordpå til Nørresundby Idrætscenter de sidste 14 dage.

Der er sendt invitationer ud til 3500 tilfældigt udvalgte borgere til at få et helbredstjek i KRAM-bussen. Helbredstjekket omfatter tjek af konditionsniveau, blodtryk og puls, talje- og hoftemål, vægt og højde, muskelstyrketest, balancetest samt blodprøver.

Borgerne kan også få hjælp til at udfylde KRAM-spørgeskemaet på én af bussens pc'ere.

Dagens KRAM 30. marts 2007



Klassekamp med sjippetov og skridttæller

På Vadum Skole var der intens konkurrence i gang mellem 7., 8. og 9. klasserne – hvilken klasse kunne sjippe mest og tage flest skridt?

Hver dag sjippede elever fra hver klasse på livet løs i et kvarter, og antallet af hop bliver byttet ud med point til klassen. Hver klasse har også én skridttæller til deling, som bliver aflæst hver dag i 10-frikvarteret.

- Det er en god idé, at eleverne er fælles om at samle point til klassen, og de går vildt meget op i det, fortæller viceinspektør Ulla Loft Jacobsen. - De står i kø for at overtage sjippetovet efter hinanden, og skridttælleren er i brug både i timerne, i frikvartererne og i fritiden. Jeg hørte for eksempel en dreng sige – jeg skal til fodbold i dag, så jeg ta´r den lige med hjem.

Gevinsten er en sund fredagsfrokost til den klasse, der har været mest aktiv, når ugen er gået.

Dagens KRAM 31. marts 2007



Sundhedsmarked ved Haraldslund

På sundhedsmarkedet fik hele familien mulighed for at lære mere om sundhed, deltage i konkurrencer, prøve nye sportsgrene samt få smagsprøver.

I et stort telt på markedspladsen var der KRAM-boder, hvor de besøgende kunne lære mere om: **Kost**, **Rygning**, **Alkohol** og **Motion**.

På resten af pladsen var der sjove motionsaktiviteter, blandt andet Streetsurfing og Fair Fodbold samt opvisning ved Løvvangens ethjuls cyklister og Genoptræningscentret Solsiden.

Indenfor bød Teknisk Skole på lækre smagsprøver på sund kost og Vandforsyningen inviterede på dejligt frisk hanevand.

Endeligt inspirerede patientforeningerne til sund livsstil, og der var mulighed for at få et helbredstjek med måling af blodtryk, BMI, kondital ved Sundhedscenter Hasseris Have.

Dagens KRAM 2. april 2007



KRAM på trapperne

Jobcenter Aalborg er med på ideen med KRAM, og leder af Jobcentret, Kirsten Hein, har aftalt med medarbejderne, at alle tager turen op ad trapperne til 5. sal – hver dag - i hele KRAM-måned.

Dagens KRAM 3. april 2007



Stolegymnastik og Shu-bi-dua

Der blev uddelt KRAM til alle sider i tirsdags på Aktivitetscenter Riishøj, hvor der var der stillet op til en bred vifte af aktiviteter, bl.a. stolegymnastik, skumbowling, petanque, dart, bob, og jacolo.

Stolegymnastikken er en populær aktivitet. Til tonerne af bl.a. Shu-bi-dua motioneres på og omkring en stol. Her kan alle være med, og det bedste er, at det er en aktivitet, som man med fordel kan bruge lidt tid på hver eneste dag – også selvom man er alene.

Dagens KRAM 4. april 2007



"Jeg vidste ikke, sund mad smager så godt! "

I forbindelse med KRAM projektet besluttede Børnehaven Ane Dam at lave sund påskefrokost, og sætte fokus på sund mad og motion. Børnehavens kommende skolebørn lavede plancher med billeder af sund mad. Derefter købte de ind og lavede maden til påskefrokosten.

Mens der blev lavet mad, var de yngre børn ude på legepladsen, hvor de voksne satte legeaktiviteter med bevægelse i gang. Blandt andet en sang, hvor børnene var heste, der red ud i skoven, Banke, banke bøf, Kongens efterfølger og Jeg gik mig over sø og land.

Efter at have leget i et stykke tid, gik børnene i gang med selv at lege. Nogle af dem organiserede selv, at de ville lege Banke, banke bøf igen. Andre klatrede, kravlede, hoppede og rutchede, for denne dag var der ikke legetøj ude.

Selve påskefrokosten startede med at holde samling med sund mad som tema. De store børn var tjenere og hjalp de mindre børn. Og det gjorde de virkelig flot.

Alle nød den skønne mad, vi skålede i vand og mælk og hyggede os meget. En af dagens bedste kommentarer var: "Jeg vidste ikke, sund mad smager så godt! "

PåskeKRAM 5. - 9. april 2007



KRAM på gader og veje

I påskedagene kunne aalborgenserne nyde synet af KRAM-plakaterne rundt omkring på gader og veje.

Dagens KRAM 10. april 2007



Krammetagfat og sukkerknaldstafet

Maria Thuesen, idrætspædagog havde valgt at sætte bevægelse og sundhed i børnehøjde ved at invitere de ældste børn fra tre børnehaver til en dag med sjove lege.

Der var bl.a. forskellige fangelege for både store og små. ligesom der var gættelege om, hvor meget sukker, der findes i forskellige fødevarer, og hvor meget man skal løbe eller hoppe for at forbrænde kalorierne.

og børnene fik noget at tænke over, da Maria fortalte dem, hvor meget sukker, der er i forskellige ting som en flødebolle, cola, saftvand. På billedet ses Emil, Jennifer, Julie. Matias og Lene pædagog. Alle fra Børnehaven Lyøgade.

Endeligt var der også stafetter, hvor børnene skulle hente et vis antal sukkerknalder svarende til ex. indholdet i en sodavand.

- Institutionerne får forhåbentlig et par idéer med hjem til lege på legepladsen og børnene får et indblik i hvor meget sukker, der findes i fødevarerne, fortæller Maria Thuesen - Vi har også opfordret forældrene til at komme og hente deres børn her ude ved Haraldslund, så de kan få nogle idéer med hjem om, hvordan de - uden det store besvær - kan få mere bevægelse og fysisk aktivitet ind i børnenes hverdag derhjemme.

- Det var et godt arrangement, hvor vi fik lejlighed til at arbejde sammen med nogle andre institutioner, som vi også skal gøre fremover i den nye institution i Bornholmsgade til feb. 2008, fortæller Gerd Eriksen, BH.Lyøgade

Dagens KRAM 11. april 2007



50 tokulturelle unge sprang ud i gymnastikken

Det var det store sus, da de 50 unge sprang hen ad airtracken – en cirka 20 meter lang luftpude – som sluttede med et giganthop ned i den store springgrav. Og springgraven var fyldt op med skumgummi, så alle hop var ufarlige, og de unge blev mere og mere modige for hvert spring.

KRAM-projektet havde inviteret 50 unge fra Afdelingen for tosprogede unge ved Aalborg Ungdomsskole til gymnastikdag. Ideen var at introducere eleverne for den danske gymnastiktradition i nogle rammer, som de ikke havde prøvet før – nemlig i Aalborg Stadionhal 3, som er en indbydende gymnastiksal med et væld af redskaber, der giver udfordringer til alle.

Eleverne var tosprogede unge på 16 – 25 år. På Afdelingen for tosprogede unge er den overordnede målsætning, at tosprogede unge får forudsætninger for og kompetencer til at indgå i uddannelser, på arbejdsmarkedet og i fritidslivet.

"At komme i sådan en hal som denne giver nogle muligheder, som vi normalt ikke kan tilbyde dem i den normale idrætsundervisning." siger lærer Rasmus Greve, som var begejstret over arrangementet.

Dagens instruktør var fra den lokale gymnastikforening, AIG, og han sørgede for en grundig opvarmning. Herefter skulle eleverne i en stor kæmpe forsøge at trække hinanden ud af en stor cirkel. Der blev kæmpet, så sveden sprang, og der var smil på alles ansigter.

Søren Ørgaard, der er playmaker i Kultur- og Fritidsforvaltningen og en af arrangørerne, var meget tilfreds med dagens forløb: "Det er en fornøjelse at se den smittende glæde, eleverne har ved det at dyrke idræt. Vi valgte at målrette dette arrangement til nydanske unge, da det ofte er dem, som scorer meget lavt i diverse sundhedsundersøgelser. Især pigerne lever ofte et inaktivt liv, så det var herligt at se dem boltre sig i hallen i dag."

Dagens KRAM 12. april 2007



Motion skal ind med modermælken

Bevægelse er næsten lige så vigtigt som modermælken for småbørn – sådan lød budskabet, da sundhedsplejersker og børneterapeuter inviterede 20 småbørnsfamilier til en eftermiddag med motorik, bevægelse og glæde.

- Det er vigtigt, at børnene lige fra fødslen stimuleres til at have lyst til at bevæge sig, forklarer sundhedskonsulent Karin Haugaard, men paradoksalt nok oplever vi, at voksne i mange tilfælde *begrænser* børnenes motion og bevægelse ved at sætte børnene i stole og kravlegårde og transportere dem i barnevogne, auto- og cykelstole.

Én af deltagerne, Dorte Jensen, mor til Nana på 8 ½ måned, fortæller:

- Det har været rigtigt sjovt at bruge alle de bolde, spejle og ting til at lege med. Jeg kom blandt andet for at høre, om jeg kunne støtte Nana i at lære at kravle – og det har jeg fået nogle gode ideer til. Så det har været en fin dag for os. Jeg kunne godt tænke mig, at leg og motoriktræning var et fast tilbud til småbørnsfamilier her i Aalborg, slutter Dorte Jensen.

- Ja, samtykker Karin Haugaard, det er vigtigt, at vi overvejer, hvordan vi kan få mere bevægelse og motion ind i småbørnsfamiliernes hverdag - for børnenes skyld, men også for vores egen.

Dagens KRAM 13. april 2007



Sundhedsmarked på Trekanten, Aalborg Øst

Klik, klak, klik, klak lød det fra sjippetovene, der svingede flittigt hele eftermiddagen på Trekantens sundhedsmarked. Det var sjippepigerne fra Gug Rope Skipping-klub, som lærte børnene fra Aalborg Øst at hoppe i storreb, enkeltreb og meget andet.

De besøgende på sundhedsmarkedet kunne også teste deres kondital og lungekapacitet, smage lækker sund mad, deltage i konkurrencer og meget andet. Der var noget for enhver smag til de mange forskellige besøgende, som kiggede forbi i løbet af eftermiddagen.

- Det har været en rigtig hyggelig eftermiddag, fortæller koordinator Lene Olsen fra Trekanten, der har været mange forbi og prøve konkurrencer, sundhedstest og i det hele taget lige få en snak om sundhed og livet, så vi er rigtig godt tilfredse med arrangementet.

Fra markedspladsen kunne gæsterne også følge Aalborg Østs fakkelløb, når løberne en gang i timen passerede forbi Trekanten. Fakkelløbet startede samme dag som sundhedsmarkedet - fredag den 13. april - og fortsætter til fredag den 20. april. Formålet er at samle ind til en ny idrætshal i Aalborg Øst, så området kan få bedre sports- og idrætsfaciliteter.

Dagens KRAM 15. april 2007



Benene gik som trommestikker

Det lød næsten som en trommehvirvel, når pigerne tog 80 hop i sjippetovet på 30 sekunder.

Det kunne man både se og høre ved KRAM-stævnet i Gughallen, hvor 50 sjippere fra hele landet konkurrerede i forskellige holddiscipliner. I løbet af dagen blev der vist mange seje tricks og flotte øvelser af sjipperne. Udover ovennævnte disciplin, som af indlysende årsager hedder "speed" blev der i løbet af dagen også dystet i en række andre discipliner, hvor to, tre og fire sjippere sammen skulle vise så mange vanskelige tricks som muligt på to minutter.

Sjipning - eller Rope Skipping, som sporten hedder, er gennem de seneste 10-15 år vokset fra skolegården til en regulær sportsgren med både nationale og internationale mesterskaber.

Dagens KRAM 16. april 2007



Bevægelsesdag for Nørresundbyskoler

Skole- og Kulturforvaltning afviklede en stor bevægelsesdag i Nørresundby Idrætscenter for udvalgte Nørresundbyskoler. Aktiviteterne var tilrettelagt af DGI's Gymnastikkaravane, som fyldte hallen op med en masse skumredskaber samt to store airtracks. Gl. Lindholm Skole stillede med deres 7. årgang, mens Løvvangskolen havde elever med fra 5. - 7. årgang.

- Vi vil meget gerne markere KRAM-projektet med en bevægelsesdag for de lidt større elever, da det er i denne aldersgruppe, at aktivitetsniveauet falder drastisk fortæller Søren Ørgaard, playmaker i Skole- og Kulturforvaltningen. - Derfor var formålet at give disse elever en god oplevelse i nogle meget motiverende rammer. DGI's Gymnastikkaravane har nogle super gode redskaber, som kan give eleverne en oplevelse, de ikke er vant i den daglige idrætsundervisning. Samtidig er DGI's instruktører gode til at skabe udfordringer for alle elever.

Lærere og elever havde alletiders dag, som sluttede af med en KRAM-vand og et KRAM-badje til hver deltager. Lærerne fra Løvvangskolens 7. årgang var ekstra tilfredse med dagens arrangement, da deres elever skulle konfirmeres om søndagen, og derfor havde meget svært ved at koncentrere sig om undervisningen..

Dagens KRAM 18. april 2007



Dagens KRAM 23. april 2007



RAPn' dance - Børn og unge dansede sig til sund motion

500 børn og unge rappede og dansede sig til sunde oplevelser, da Fritidscenter Fri-stedet inviterede til KRAM-dag for børn og unge fra DUS og fritidscentre i Aalborg Kommune. Arrangementet fandt sted under forårssolen d. 23. og 24. april på Kollegievej i Aalborg.

Et af højdepunkterne i programmet var en ny fælles KRAM sang. Deltagerne fik en kort instruktion og i løbet af kort tid genlød området af den nye rap-sang, mens jorden blev rystet sammen af danserytmer.

Senere da sulten meldte sig, kunne børnene spise sunde boller og suppe tilberedt over bål.

Arrangørerne havde sørget for, at de deltagende institutioner fik den nye sang med hjem i digital form på en DVD.

Så nu kan børnene og de unge synge og danse sundheden ind i kroppen - også i de kommende sommermåneder.

Fakta:

Omkvædet i den nye rap-sang om sundhed lyder som følger:

"Kram

Er vi alle med – Yoo

Gir vi op - nej vel no

Det er hammertræls når vores bukser de strammer.

Øl og smøger gør dig sløv

Du sku hellere ryste røv

Og så ta og gi dig selv en ordentlig krammer

Det er et sundt liv vi tror på nu

- men hvad gør du?"

Dagens KRAM 24. april 2007



Daginstitutionernes STORE KRAM-dag

Tirsdag den 24. april var den STORE KRAM-dag, hvor Aalborg daginstitutioner havde fokus på KRAM.

For Børnehaven Grenen var det også den sidste af en hel måneds KRAM-tirsdage.

Hver tirsdag har børnehaven nemlig haft fokus på KRAM og motion. Alle børn og voksne har været på legepladsen, og været med til med bogie-wogie - sanglege - forhindringsbaner osv.

Og da projektet hed KRAM, benyttede børnene også gerne lejligheden til at give hinanden en KRAMMER - også de store drenge, som gik op i KRAM med liv og sjæl.

Dagen sluttede med en gymnastikpige, som Børnehaven Grenen havde bestilt til at komme og lave forskellige danseserier med børnene.

Dagens KRAM 25. april 2007



KRAMasjang i Nørresundby Idrætscenter

Børn fra 26 børnehaver i Aalborg Kommune levede op til det gamle ordsprog "Børn skal ses, men ikke høres" onsdag den 25. april i Nørresundby Idrætscenter. Man skulle ellers tro, at titlen på dagens KRAM-aktivitet "KRAMasjang" ville medføre et lydniveau som ved en rockkoncert, men det var absolut ikke tilfældet. Der var tværtimod ivrig koncentration over alt på halgulvet.

Børnehaverne deltog i en småbørnsdag, hvor børnefysio- og ergoterapeuterne ved Aalborg Kommune satte fokus på at stimulere børnenes sanser og motorik. Normalt arbejder terapeuterne kun med børn, der har sansemotoriske problemer og derfor er visiteret til det ergo- og fysioterapeutiske tilbud. Men alle børn har ifølge børnefysio- og ergoterapeuternes leder Birgit Meier behov for et sansemotorisk "eftersyn":

- Børnene her skal snart begynde i skole, og så er det vigtigt, at deres motorik og sanseapparat er udviklet tilstrækkeligt. Derfor arbejder vi med deres tre basale sanser: ligevægts-, føle- og muskel/led-sanserne, fortæller Birgit Meier.

Børnene syntes tydeligvis, at det var rigtig sjovt at arbejde med sanser og motorik. For det betød blandt andet, at de skulle køre på rullebræt op og ned ad ramper, gennem en forhindringsbane og gennem en lang, mørk tunnel.

Mens terapeuterne tog sig kærligt af børnene, kunne deres pædagoger på Fødevarerstyrelsens stand i hallen få råd og vejledning om sund kost til førskolebørn.

Dagens KRAM 26. april 2007



Dagplejebørn "Boblede" af sundhed

Sæbebobler fløj gennem luften, børn svingede med maverne for at holde hulla-hop ringe i gang og luftmadrasserne næsten blev flade af hoppende og legende børn.

Sådan var situationen, da dagplejen Vest i Aalborg Kommune torsdag d. 26. april kl. 10.00 - 12.00 samlede ca. 70 dagplejebørn og 18 dagplejere til et arrangement med fokus på sundhed.

- Vi vil med dette arrangement gerne sætte fokus på, at leg og bevægelse samt sund mad udgør grundsten for et sundt børneliv, fortæller Betty Bøttger, mens hun spreder sæbebobler ud i luften - til stor glæde for en gruppe ivrige børn, der hurtigt fanger boblerne.

Børnene startede formiddagen med at få sund mad i form af boller, juice og frugt. Med sund mad i maven kastede børnene sig straks ud i jagten på sæbebobler eller hoppeture på luftmadrasser. Også dagplejerne deltog aktivt i motionen.

Arrangementet indgik i Aalborg Kommunes såkaldte KRAM-aktiviteter, hvor kommunen sætter fokus på Kost, Rygning, Alkohol og motion for at styrke sundheden for borgere i alle aldre.

- Det giver mig en masse gode idéer til sunde aktiviteter, når vi samles for i fællesskab at sætte fokus på sundhed, fortæller dagplejer Sejla Nisic, mens hendes fem dagplejebørn legede på græsset.

Dagens KRAM 26. april 2007



Linedance fik svedperler og grin frem på dagplejere

"Højre ben frem, så vipper vi lidt og så sparker vi venstre ben op...."

Danseinstruktøren råber fra scenen, frisk musik drøner ud af højttaleren og på dansegulvet forsøger en gruppe dagplejere at danse linedance.

Sådan så virkeligheden ud i danserestauranten Grand på Frederiks Torv i Aalborg om aftenen torsdag d. 26. april.

Som et led i Aalborg Kommunes fokus på sundhed havde kommunen inviteret en danseinstruktør til "Linedance for dagplejere". Arrangementet indgik i Aalborg Kommunes såkaldte KRAM-aktiviteter.

Aftenen blev indledt med et kort foredrag om sundhed. Her fik dagplejerne bl.a. råd om bevægelse, sund kost og meget mere.

Herefter indtog dagplejerne dansegulvet og i løbet af kort tid genlød salen af dansetrin, klapsalver - og ikke mindst latter.

Kl. 21.30 sluttede danseaftenen og dagplejerne kunne tørre sveden af panden og drage hjem - måske med masser af lyst til at danse sig til sundhed.

Dagens KRAM 27. april 2007



KRAM-afslutning med maner: Open by Night - bevægelsesfest

Nørresundby Idrætscenter var fyldt med mange hundrede glade børn og voksne, som valgte at bruge fredag aften på sjov motion og fx prøve en ny sportsgren.

Og der var underholdning nok til hele aftenen, for de besøgende kunne vælge mellem tennis, squash, minigolf, boksning, håndbold, volleyball, fodbold og svømmehal - alt sammen gratis.

På vej rundt mellem idrætsbanerne kunne de besøgende også teste deres viden om sundhed i en sundhedsquiz, hvor der var fine gevinster som skridttællere og t. shirt til de rigtige svar.

Alt i alt en aften, der på med flot maner satte punktum for KRAM-måned i Aalborg, hvor ikke mindre end 130 motions- og bevægelsesaktiviteter har aktiveret kommunens borgere - ligefra motorikøvelser med de yngste spædbørn til stolegymnastik for de ældste borgere på plejehjem og aktivitetscentre.

**Bilag E. Informationsbrev til de kommende KRAM-kommuner vedr.
dokumentation og evaluering**

j. nr. 1.2006.18

akt. nr. 1868

31.05.2007

JEN/

Information og vejledning vedr. dokumentationsdelen

Overordnet er der to dokumentationsopgaver, som I som KRAM-kommune er forpligtet til at bidrage til:

- 1) Udarbejdelse af en oversigt over eksisterende forebyggelses- og sundhedsfremmende tiltag i kommunen rettet mod KRAM-faktorerne
- 2) Dokumentation af, hvilke specielle aktiviteter rettet mod KRAM-faktorerne, der iværksættes i kommunen i KRAM-perioden.

Ad 1) Eksisterende forebyggelses- og sundhedsfremmende tiltag rettet mod KRAM-faktorerne

På KRAM-hjemmesiden skal man hurtigt kunne danne sig et overblik over, hvad der allerede findes af eksisterende initiativer lokalt. I den forbindelse har vi udviklet et indberetningsmodul, som ligger på KRAM-hjemmesiden, og som I som KRAM-kommune er forpligtet til at udfylde. I får direkte adgang til indrapportering af jeres forebyggelses- og sundhedsfremmende tiltag via et brugernavn og en adgangskode. De informationer, som I indrapporterer, bliver automatisk tilgængelige i den database som findes på KRAM-hjemmesiden under lokale KRAM indsatser. Her har såvel jeres egne borgere som andre kommuner mulighed for at se og søge på initiativer og projekter rettet mod Kost, Rygning, Alkohol og Motion.

Formålet med de kommunale indberetninger af eksisterende sundhedsfremmende og forebyggende tiltag er, at de skal:

- Fungere som inspirationskatalog fra kommune til kommune
- Fungere som inspirationskatalog fra kommune til borgerne
- Skabe overblik over igangsatte initiativer hos den enkelte kommune og dens medarbejdere

Ved at benytte det udviklede indberetningsmodul til dokumentation af eksisterende initiativer, sikres det at de kommunale oversigter fremstår ensartet formidlet. Dette gør det lettere for såvel borgerne som medarbejdere at danne sig et overblik over, hvilke indsatser der findes både lokalt og i de andre KRAM-kommuner. Ved at kommunen bidrager til at skabe overblik over eksisterende sundhedsfremme- og forebyggelsesaktiviteter styrker den samtidig sit udgangspunkt for at træffe beslutninger vedrørende nye initiativer og iværksættelse heraf.

Ad 2) Dokumentation af, hvilke specielle aktiviteter rettet mod KRAM-faktorerne, der iværksættes i KRAM-perioden

Det overordnede formål med de specielle KRAM-aktiviteter, der iværksættes i KRAM-perioden er, at alle KRAM-kommunens borgere, uanset alder, i løbet af KRAM-perioden skal deltage i mindst en lokal sundhedsfremme- og forebyggelsesaktivitet udover de aktiviteter, de almindeligvis deltager i.

For at kunne styre den spændende, men også vanskelige proces, det er kortvarigt at sætte intensivt fokus på KRAM-faktorerne, er det vigtigt at tænke på formidling og dokumentation fra starten.

Formålet med dokumentationen af de særlige KRAM-initiativer er således, at det skal være en hjælp i forhold til:

- At styre processen
- At løse formidlingsopgaverne
- At evaluere hvordan det er gået
- At lære af erfaringerne

Ved fra starten at have fokus på processens udvikling i forhold til spørgsmål som ”hvad er planen?”, ”hvad sker der?” og ”hvordan gør vi tingene?” både på et overordnet niveau og i forhold til de enkelte initiativer, bliver det lettere at bevare overblikket og få opgaverne løst på en hensigtsmæssig måde. Derved bliver det også muligt efterfølgende at se på, hvilke ting, der lykkedes eller ikke lykkedes og hvilke faktorer, der havde betydning for dette.

Det er tanken, at dokumentationen af de specielle KRAM-aktiviteter, der iværksættes i KRAM-perioden, skal munde ud i to produkter. 1) En aktivitetsoversigt, som kan fungere som kommunens opsamling og overblik udadtil og 2) en intern dokumentationsmappe. I dokumentationsmappen vil det være relevant at indsætte eksempelvis mødeindkaldelser, referater og beskrivelser af de iværksatte initiativer. I forhold til iværksatte initiativer ønskes følgende spørgsmål besvaret:

Inden initiativet sættes i gang:

Initiativet – *hvad* går det ud på?

Baggrunden¹ – *hvorfor*?

Målet² – *hvad* ønsker man at opnå?

Målgruppen – *hvem* henvender det sig til?

Forventet ressourceforbrug – *hvad* regner man med, at det vil koste/kræve?

Når initiativet er gennemført:

Erfaringen – *hvordan* er det gået?

Anbefalingen – *hvad* har vi lært?

På baggrund af aktivitetsoversigten og dokumentationsmappen er det hensigten at der udarbejdes en kort opsummerende evaluering af KRAM-forløbet i kommunen.

¹ Her ønskes en beskrivelse af, hvorfor det pågældende initiativ ønskes iværksat. Baggrunden kunne f.eks. være, at man ved, at der blandt 70+ årige er en stor gruppe, som sjældent er fysisk aktive i minimum 30 minutter om dagen. Der ønskes ikke en overordnet begrundelse som ”Vi skal sætte noget i gang” eller ”Vi har midler som vi kan bruge”.

² Målet skal udtrykkes så præcist som muligt, da det dels vil gøre det lettere at tilrettelægge initiativet og da det dels er nyttigt efterfølgende når det skal vurderes, hvordan det er gået. Målet kunne f.eks. være, at blandt gruppen af 70+ årige skal være 50 deltagere i initiativet.

I praksis

Allerede når det bliver meldt ud internt i kommunen, at I skal være KRAM-kommune, vil det være en god idé at præsentere de dokumentationskrav, der er, så arbejdet med dokumentationen kan ske sideløbende med processen, frem for at det bliver en opgave, der skal løftes, når alt det ”sjove” ide og planlægningsarbejde er på plads. Dette er hensigtsmæssigt af to grunde. For det første fordi fordelene og berettigelsen af dokumentationsopgaven er mere evident, når den sker som en del af processen og for det andet fordi faren for at dokumentationsarbejdet kommer til at opleves som en unødvendig belastning i en travl proces reduceres. Ved fra starten at besvare de første fem Hv-spørgsmål (”*hvad* går det ud på?”, ”*hvorfor*?”, ”*hvad* ønskes man at opnå”, ”*hvem* henvender det sig til?” og ”*hvad* regner man med at det vil koste/kræve?”) inden man tager stilling til, om et initiativ skal iværksættes, har man dels et bedre grundlag for at prioritere og træffe beslutning om, hvilke initiativer man ønsker igangsat, dels er størstedelen af dokumentationsopgaven allerede løst. Efterfølgende stilles spørgsmålene ”*hvordan* er det gået?” og ”*hvad* har vi lært?”, hvorved cirklen er sluttet og der er grundlag for at sætte nye initiativer i gang med forbedrede forudsætninger.

Da dokumentationsarbejdet er en vigtig og central opgave, anbefaler vi, at der udvælges en person i kommunen, der udelukkende har dokumentation som opgave, og som får det overordnede ansvar herfor. Denne person har løbende mulighed for at sparre med medarbejderne i KRAM-enheden, som har erfaring med dokumentation og evaluering, og som har mulighed for at bistå og rådgive herom undervejs i processen.

Har I spørgsmål til dokumentationsdelen, er I meget velkomne til at kontakte medarbejderne i KRAM-enheden. Vedrørende spørgsmål om dokumentation af eksisterende forebyggelses- og sundhedsfremmende tiltag kontakt forskningsmedarbejder Mette Tuxen Faber på telefon 3920 7777 eller mtu@si-folkesundhed.dk. Vedrørende spørgsmål om dokumentation af specielle aktiviteter rettet mod KRAM-faktorerne i KRAM-perioden kontakt forskningsmedarbejder Tina Drud Due på telefon 3920 7777 eller tdu@si-folkesundhed.dk.

Bilag F. Råd og overvejelser til KRAM-enheden i forhold til de kommende KRAM-kommuner

Råd og overvejelser til KRAM-enheden i forhold til de kommende KRAM-kommuner

Vedr. kommunens opgave

- Arbejde videre med at udvikle en klar og præcis definition og begrebsafgrænsning omkring ”hvad er en særlig KRAM-aktivitet?”. Således at kommunerne ikke skal bruge unødigt krudt på ufrugtbare diskussioner, omkring hvad der skal med, og hvad der ikke skal med.

Vedr. processen

- Hjælp og støtte til en formidlingsstrategi – meget vigtigt hvis projektet skal nå ud internt i kommunen og have mulighed for at blive en succes!
- Overvejelser omkring hvordan man bedst muligt får strikket en bæredygtig tovholdergruppe sammen, der styrer udenom de problemer, det bl.a. kan give at have en tovholdergruppe bestående af både projektmagere og formidlere.

Vedr. overordnet mål

- Ideer til hvordan man særligt når dem som det traditionelt er svært at få fat i.
- Er målet med deltagelse i en aktivitet pr. borger for optimistisk, og vil det være bedre at skrue forventningsblusset ned, eller virker det ok som en gulerod?

Vedr. evaluering og dokumentation

- Understreg og gør fra starten meget ud af at fastslå at dokumentationen skal foregå sideløbende. Dels fordi denne arbejdsopgave herved kommer til at opleves som mindre tung, i kraft at man ikke pludselig skal til at svare på alle spørgsmålene på én gang (både de fem Hv-spørgsmål og de to evalueringsspørgsmål). Og dels fordi man ved at løfte dokumentationsopgaven parallelt får foræret et brugbart værktøj, der på en snild måde bidrager til at kvalificere arbejdet undervejs, og således ikke bagefter skal iværksættes for sin egen skyld.